ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
15 JUL 1936
MADRAS
448

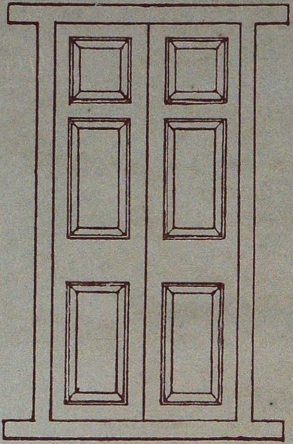
பம்பாய் எல்பின்ஸ்டன் ஸர்க்கில் தோட்டங்களில்
நன்றாய்ப் பூத்த பனை.

இது 100 வருஷங்களுக்கு ஒருதரந்தான் பூவெடுக்கிறது.
இப்பனை பார்ப்போர் மனதைக் கவருகிறது.

ஆசிரியர்:

டாக்டர் யூ. ராம ராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ, எம்.பி., பி.எஸ்.,

ஜூன்—1936] விலை அணா 2. [தொகுதி 13—பகுதி 6.



மெஷின் தயாரித்த கதவுகள் ஜன்னல்கள்

ரங்கூன் தேக்கினல்

செய்யப்பட்டு

கீல் தாழ்ப்பாள் உள்பட

மேலானதும், விலை குறைந்ததும்

ஸ்நான அறைக்கும் கக்கூசுக்கும்	ரூ. 10-8
சமையல் அறைகளுக்கு	ரூ. 12-8
பின்கட்டுக் கதவுகள்	ரூ. 16-8
முன்கட்டுக் கதவுகள் நெ. 1	ரூ. 18-8
,, ,, நெ. 2	ரூ. 22-8
தெருக் கதவு	ரூ. 24-8

புஷ்பம் உட் ஒர்க்ஸ்,

156, வால்டாக்ஸ் ரோட், சென்னை.

பியர்லைட் க்ரீம்

மைசூரில் தயார் செய்யப்பெற்றது.

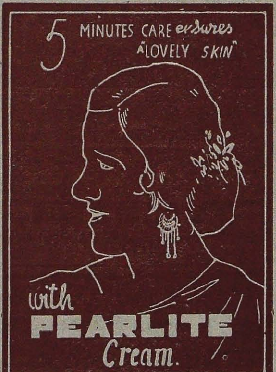
இந்தக்கிரீமை தினம் உபயோகித்துவந்தால்

விரும்பத்தக்க

முக நிறத்தை நிச்சயமாய்த் தரும்.

பெங்களூர் கவர்ன்மெண்டு

ஸோப் பாக்டரியாரால் தயாரிக்கப்பட்டது.



ஏஜெண்டுகள் :—

பெஸ்டு அண்டு கம்பெனி லிமிடெட் : தபால் பெட்டி 63, மதராஸ்.

பொருளடக்கம்.

		பக்கம்.
உற்சாகமும், துக்கமும்	...	101
தேக பலம்—கேகேந்திரநாத் சாடர்ஜி, எம்.எஸ்., லெப்டினெண்டு, ஐ. எம். எஸ்., (ரிடயர்டு), சின்ஸுரா, ஹுக்லி.	...	103
நாம் பாராப் பகைவர்களும், சிநேகிதர்களும்—ராய் டாக்டர் ஜி. வி. சாடர்ஜி பஹதூர், எம்.பி. (கல்கத்தா), எப்.ஆர்.ஐ. (லண்டன்), கல்கத்தா	...	104
இந்தியாவிற்குள் காபியும் புகையிலையும் நுழைந்த விதம்—டி. வி. எஸ்.	...	108
ஜின் - ஜினியா—டாக்டர் எஸ். பி. ராய் சௌத்திரி, எல்.எம்.எப். (வங்காளம்), மாஜி ஹவுஸ் பிஸிஷன், கல்கத்தா மெடிகல் ஸ்கூல் ஆஸ்பத்திரி, மெடிகல் ஆபீஸர். ஆர். டி. ராஜ் டிஸ்பன்ஸரி, பரிஹர் போஸ்டு ஆபீஸ், முஜபர்பூர்	...	111
இந்தியாவில் போஷணை—ஏ. கே. பட்டாசாரியா, எம்.பி. (கல்கத்தா), மோரடபாட், (யு.பி.)	...	114
ஆரோக்கியமும் யௌவனமும்—டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம், அடையார்	...	115
அளவுகடந்து உண்பதனுல் உண்டாகும் அபாயம்—'ஒ. டி.', பெங்களூர்	...	116
இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்	...	117

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

இத்தேசத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததும், யாவரும் கையாளுகிறதுமான வேப்பங்குச்சியின் உயர்ந்த விஷமாற்றும் குணங்களையும், விஷங்கொல்லிக் குணங்களையும், ருசிகரமான குணங்களையும் ஒன்றுகூட்டி

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

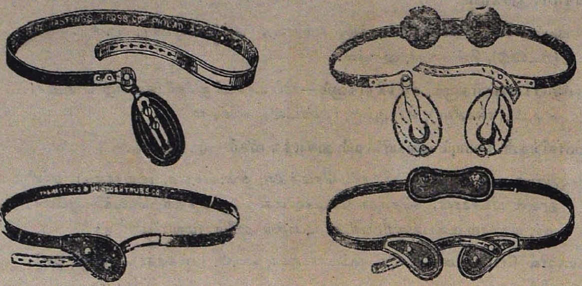
பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

ஏஜண்டுகள் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

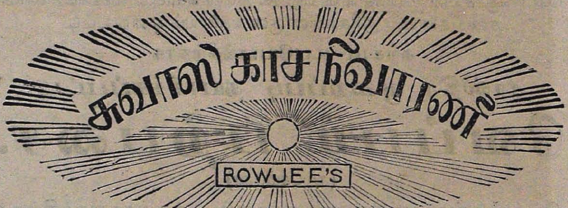
வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது; தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 10—0—0.

தோலினால் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 6—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

தோலினால் செய்யப்பட்டது ரூ. 12—0—0. வல்கனயிட் ரூ. 20—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : **323,** தம்பு செட்டித் தெரு, மதராஸ்.



ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : **323,** தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்ஸ்

சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்களை படத்தில் பிடித்து ஒன்று திரட்டி, ஒரு நேர்த்தியான புத்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஸினிமா பார்க்கப் போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் சிலாகித்துப் பேசியும், அவர்களுடைய நடன சாமர்த்தியங்களைப் புகழ்ந்தும் இருக்க, வெளியே வந்தவுடன் அவர்களையும், அவர்களின் அழகிய ரூபலாவண்ணியங்களையும், அவர்களுடைய நடனங்களையும் மறக்கும்படி நேரிடுகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்தப் படத்திரட்டு தங்கள் மேஜையின்மேல் வைத்திருக்க, அது அடிக்கடி அவர்களின் ஞாபகத்தை ஊட்டும்.

இது நல்ல கடிதத்தில் அழகாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. விலை பிரதி ஒன்றுக்கு அணு 12. முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸடாம்புகள் அனுப்பினுல் தபாற் செலவில்லை. இந்தியன் சினிமேடோகிராப்பின் இது ஒரு நூதனப் பதிப்பு. ஸினிமாவில் ஆசையுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டில் ஒரு புத்தகம் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உடனே உங்கள் காப்பிக்கு ஆர்டர் செய்யுங்கள். காலதாமதம் செய்தால் ஏமாந்து போவீர்கள்.

“ஆரோக்கிய தீபிகை” சந்தாதாரர்களுக்குக் குறைந்த விலை ரூ. 0-8-0.

முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்ப வேண்டும்.

புத்தகம் கிடைக்கும் இடம்:—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு　:　:　ஜார்ஜ் டவுன், மதராஸ்.

இது உங்களுக்குத் தெரியுமா ? ? ?

சாஸ்திரோக்தமாய்த் தயாரிக்கப்பட்ட போலிப் பொன் கட்டிகளுக்கு பாரிஸ் பொன் கட்டிகள் என்று பெயர். பாரிஸ் பொன் 1 அவுன்ஸ் கட்டி ($2\frac{1}{2}$ தோலா) விலை ரூபா 6. 2 அவுன்ஸ கட்டி விலை ரூபா 10. ஒரு பவுண்டு பொன் ரூபா 72. இந்த பாரிஸ் பொன் கட்டியைச் சுத்தமான பொன்னுடன் கலந்து மலிவாய் நகைகளைத் தயார் செய்துகொள்ளலாம். திராவகத்தைக்கொண்டு பரீக்ஷித்துப் பார்த்த போதிலும், கலப்பைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. நாம் திருப்திகரமான உத்தரவாதம் கொடுக்கிறோம். இல்லாவிட்டால், பணத்தை வாபீஸ செய்து விடுகிறோம். பெருத்த அளவுக்கு ஆர்டர் கொடுக்குமுன், ஒன்று அல்வது இரண்டு அவுன்ஸ் பாரிஸ் பொன்னுக்கு ஆர்டர் செய்து பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவும். திருப்திகரமாயிருந்தால், அதிக அளவுக்கு நீங்களே ஆர்டர் கொடுப்பீர்கள்.

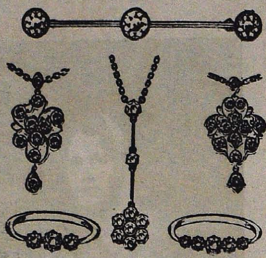
கடிதம் இங்கிலீஷிலாவது ப்ரென்சிலாவது எழுதவும்.

எங்கும் ஏஜெண்டுகள் தேவை.

ஹவுஸ் ஆப் காமர்ஸ்,
8 ஜிஎ,. ஸ். ரோட், கவுஹாட்டி.

மாடர்ன் டயமண்ட்ஸ்

(அசல் வைரங்களுக்குப் பதில்)



இழைக்கப்பட்ட ஆபரணங்கள்; அருமையான அமைப்பு; நேர்த்தியும் சுத்தமும் மிகுந்த வேலைப்பாடு; விசேஷ மதிப்பு.

விலை விவரங்களுக்கு எழுதுக.

ஸி. ஸி. ஆச்சார்யுலு அண்டு ஸன்,
T-63, பொன்னப்ப செட்டி தெரு,
தபால்பெட்டி நெ. 543, பார்க்டவுன், மதராஸ்.

டிக்ரீக்கள்! புத்தகங்கள்!! மருந்துகள்!!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனனி இலவச டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராகடிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணா ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். "ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட்", தபால் ஆபீஸ்: மஹுவா, கத்தியவார் ஜில்லா, (இந்தியா).

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை
நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.
பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட வாசனையுள்ள

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன.

1 புட்டி விலை அ. 12. 3 புட்டி விலை ரூ. 2.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்
(Pure Eucalyptus Oil)

கீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டால் இருமல், பிளேக், காலரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

தொகுதி 13, பகுதி 6] [ஜூன், 1936.

15 JUL 1938 MADRAS

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

தமிழ்நாடு அரசு ... சென்னை-600 008

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

உற்சாகமும், துக்கமும்

மானிடர்களுக்குமட்டுமன்றி, பிராணிகள், புற்பூண்டுகள் இவைகளிடத்தும் கூடக் காணக்கூடிய இரண்டுவித மனோநிலைகள் இவையாகும். இவைகளுக்கும், மானிடரின் ஆரோக்கியத்திற்கும் சுகத்திற்கும் நேரிடையான சம்பந்தம் உண்டு. உற்சாகம் என்பது மனதின் ஆரோக்கிய நிலையாகும். இந்நிலையை ஒவ்வொருவரும் உற்பத்தி செய்ய முயலவேண்டும். ஆனால், எவ்வாறு உற்பத்தி செய்வது என்பதுதான் கேள்வி. மனிதர்களுடைய மனதில் அநேகவிதமான எண்ணங்களும் அவற்றிற்கு எதிரிடையான எண்ணங்களும் சதா பொங்கி எழுகின்றன. அவை இப்பழக்கத்தை உற்பத்தி செய்வதற்கு முட்டுக்கட்டையாக நிற்கின்றன. ஆகிலும், கீழ்நாட்டுத் தத்துவசாஸ்திரிகளும், மேனாட்டுத் தத்துவ சாஸ்திரிகளும் இப்பிரச்சினைக்கு ஓர் உபாயம் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். பகவத்கீதையில் ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவான், "சுகத்தையும் துக்கத்தையும் சரிசமானமாகப் பார். சுகம் வந்தால் தலை கால் தெரியாமல் ஆடாதே; விசனம் வந்தால் தலையைத் தொங்கவிட்டு அழாதே. நீ இவ்விரண்டிற்கும் இடங்கொடாமல் இருந்தால், உனக்கு மோக்ஷ சாம்ராஜ்ஜியம் நிச்சயமாய்க் கிடைக்கும்" என்று சொல்லியிருக்கிறார். இந்தச் சரிசமானமான மனோநிலையை அடைவதற்கு ஆரம்பநிலை ஒன்று அவசியம் வேண்டும். இந்த நிலையை நமது யோகிகள் பின் வருமாறு விவரித்திருக்கின்றனர். "நீ பூலோகத்தில் உற்பவிக்கும்போது, கூடக் கொடுவந்ததொன்றுமில்லை; இதைவிட்டு அகலும்போது கொடுபோவது ஒன்றுமில்லை, இடையிற் கிடைத்த ஆஸ்தியோ நிலையற்றது; ஓடிப்போகக்கூடியது. ஆனதுபற்றி, நஷ்டத்தைக்குறித்துத் துக்கிக்காதே. இலாபத்தைக்குறித்துச் சந்தோஷப்படாதே". இம்மாதிரியாக ஒருவன் தத்துவம் சொல்லிக்கொண்டிருந்தால், அவன் பூரணமான மனோநிலை அடைவது திண்ணம். அந்த மனோநிலையில் காமக் குரோத மோக மத மாச்சரியாதிகள் யாவும் ஆழத்தில் புதைக்கப்பட்டு, அன்பு, அடக்கம், தாழ்மை, சுயநலத்தை நிராகரித்தல், உற்சாகம் முதலிய நற்குணங்கள் மேலே கிளம்பி அரசாளும். மேனாட்டார் சொல்வது யாதெனிலோ, "இத்தருணம்

எனது; ஒரு குழந்தையைப்போல் நான் அதை ஆவலுடன் கைப்பற்றி அனுபவிக்கவேண்டும்; நாளைய சமாச்சாரம் நாளைக்கு" என்பதாம். அதாவது, ஒரு பேதமையான குழந்தையைப்போல் எது வந்தபோதிலும், அதை அப்போதைக்கப்போது அனுபவிக்கவேண்டியது. பார்க்கப்போனால், இந்த இரண்டு கொள்கைகளுக்கும் வித்தியாஸம் ஒன்றுமில்லை.

"உற்சாகம் என்பது அநேக வியாதிகளுக்கு மாற்று மருந்தாகும். தேகத்தொழில் சாஸ்திரப்படி சிரிப்பினால் விசேஷ குணம் உண்டு. தேக முழுதிற்கும் அதனால் மின்சாரத்தைப்போல் நற்பலன் உண்டு. அது ஒரு குறித்த இடத்தைத் தான் தாக்கும் என்பதில்லை. ஒவ்வொரு நரம்புக்கும் சதைக்கும் தசைநாருக்கும் ஒரே சமயத்தில் மூளையிலிருந்து வரும் மின்சார ஒளியினால் கிளர்ச்சி உண்டாகும்".

புன்சிரிப்போடு கூடிய முகம்—புன்சிரிப்பானது தேகத்திற்கு மந்தஹாஸத்தையும் அந்தத்தையுங்கொடுப்பதுடன், மனதிற்கு ஓய்வையும் நிம்மதியையும் கொடுக்கிறது.

துக்கம் என்பது வியாதி சம்பந்தமான ஒரு நிலைமை. ஒரு கிரந்தகர்த்தாவானவர், வேடிக்கையாய்ச் சொன்னபடி, "சிலர் துக்கத்தை பக்ஷமாய் வளர்க்கப்படும் நாய்களைப்போல் வைத்து வளர்க்கிறார்கள்; எங்கே போனபோதிலும், துக்கத்தை மடியில் கட்டிக்கொண்டே திரிகிறார்கள். அதிக துக்கம் உண்டாகும் போதுதான் அவர்களுக்கு உற்சாகம் அதிகம். மிகுந்த துக்கத்தில் இருப்பது போல் அவ்வளவு சுகத்தில் அவர்கள் ஒருபோது மிருந்ததில்லை".

"நரம்பு—மின்சார சக்திகள் தேகத்தில் பரவுவதை துக்கமானது சீர்குலையச்செய்கிறது. இந்த சக்திகளை அளவு கடந்து மூளைக்குக்கொண்டு போகும்படி செய்கிறது. துக்கப் பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஜனங்களுக்கு எப்போதும் குன்ம வியாதி உண்டு. ஏனெனில், ஜீரண உறுப்புக்களுக்கு வலுவையும் சுறுசுறுப்பையும் கொடுக்கக்கூடிய நியூமோ - காஸ்டிரிக் நரம்புக்குப் போதுமான மின்சார சக்தி

செல்லவொட்டாமல் நிறுத்தி விடுகிறது. அதே கொள்கையின்பேரில் துக்கமானது தேகத்திலுள்ள எல்லா உறுப்புக்களேயும் தாக்குகிறது. மனக்கிளர்ச்சியினுல், எவ்வளவு தேவையோ, அதற்குமேற்கொண்ட அளவு இந்த சக்தி மூளைக்கு ஏறிவிடுகிறது. ஒவ்வொரு உறுப்பும் சரிவர வேலை செய்வதற்கு ஆதாரமாயுள்ள சக்தியானது அந்த உறுப்புக்குச் செல்கிறதில்லை.

துக்கத்தில் மூழ்கிக்கிடக்கும் சிநேகிதர்கள் யார் யாருக்கு உண்டோ, அவர்கள் அச்சிநேகிதர்களுக்கு சிரிப்பு உண்டாகும்படிச் செய்யவேண்டும். எவ்வளவு பலத்த கேஸாயிருந்தாலும், மனதாரக் கொஞ்சநேரம் சிரித்தால், துக்க நோய் பறந்துபோகும். துக்கமாவது சந்தோஷமாவது அளவுக்கு மிஞ்சி இருந்தால், அதுவே மரண ஹேதுவாகும். அதிக சந்தோஷத்தினுல் திடீரென்று அதிர்ச்சியுண்டாகி, அதனுல் அநேகர் மரணமடைந்திருக்கின்றனர். ஆனதுபற்றி, அளவுக்கு மிஞ்சி ஒன்றும் செய்யாதே! உற்சாகத்துடன் இரு; மனத்தளர்ச்சி வேண்டாம். இதுவே நல்ல ஆரோக்கியத்தையும், தீர்க்காயுளையும் அடைவதற்குச் சுலபமான மார்க்கம்.

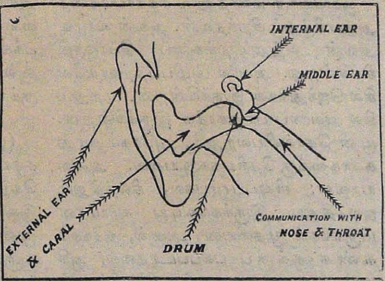
தேக பலம்

கேகேந்திரநாத் சாடர்ஜி, எம்.எஸ்.,

லெப்டினெண்டு, ஐ.எம்.எஸ்., (ரிடயர்டு), சின்ஸுரா, ஹுக்லி.

மூன்றும் பாகம்—காது.

கண்களுக்கு அடுத்தபடி முக்கியமானவை காதுகள். ஏனெனில், காதுகள் கேட்காவிட்டால் நமது வாழ்நாளில் தொனியின் ருசிகரத்தையாவது, சப்தத்தின் இனிப்பையாவது கேட்க முடியாது. நமது பேச்சையும் கற்கமுடியாது. ஒரு குழந்தையின் மூளையில் உள்ள பேச்சு ஸ்தானமானது அநேகவார்த்தைகளைக் கேட்டுக்கேட்டு விருத்தியாகிறது. இது காரணம்பற்றியே, பிறவிச் செவிடர்கள், பிறகு ஊமையர்களாகவும் ஆவதுண்டு. சாதாரணமாய் நமது தொழில்களை நாம் செய்து வருவதற்கு காது நன்ருய்க் கேட்கவேண்டும். காதுகளில் வியாதி உண்டானுல் அது எவ்வாறு மூளைக்குப் பரவி உயிருக்கே ஆபத்துண்டாகும் என்பதை பின்னிட்டுச் சொல்லுவோம். ஆனதுபற்றி, இந்த முக்கியமான உறுப்பைக்குறித்து, பொதுவான ஞானம் ஒவ்வொருவரும் அடையவேண்டியது அவசியம். அதனுல் அதை ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்வதுமன்றி, செவிடாக்கக்கூடிய வியாதிகளையும் வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். வெளிப்பக்கம் நமக்குத் தெரியக்கூடிய அந்த உறுப்பின் பாகத்திற்குத்தான் காது என்று பெயர் என்று ஜனங்கள் நினைக்கிறுர்கள். ஆனுல், காது மூன்று பாகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றதென்று அவர்கள் அறிய வேண்டும். அதாவது, மேல் அல்லது வெளிப்பக்கம், மத்தியபக்கம், மூளைக்குள் மறைந்து கிடக்கும் உள்பாகம். பின்



காதின் பாகங்கள்.

சொல்லியவை, 'ட்ரம்' என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு மெல்லிய ஜவ்வினல் வெளிக்காதிலிருந்து பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த ஜவ்வானது ஒரு சிறிய மெல்லிய இரும்புத் தண்டவாளம் மாதிரி தோன்றும். மற்ருெரு விஷயம் அறியவெண்டியது யாதெனில், மத்திய உள் காதுகளுக்கும், தொண்டை நாசி இவைகளுக்கும் வழி உண்டு. சற்று மேலே இருக்கும்படியான மூளைக்கு மிகவும் அருகாமையில் இவை இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, சாதாரண சளி, ஜலதோஷம் முதலிய நாசி, தொண்டை வியாதிகள் இருந்தால் அவை காதையும் பாதிக்கும். அதனுல் காது நோய், சீழ் முதலியன உண்டாகும். காதிலிருந்து இந்நோய் மூளைக்குப் பரவி உயிருக்கே ஆபத்துண்டாகும். அநேகருக்குக் காதில் சீழ்பிடிப்பதற்குக் காரணம் நாசி, தொண்டை இவைகளின் அழற்சி பாவுவதேயாம். நெடுநாள்பட்டதோ, அல்லது தீவிரமானதோ உள்ள நாசியின் ஜலதோஷம் அல்லது தொண்டைப்புண் இதிலிருந்து தொத்து சம்பந்தம் ஆரம்பித்து, சளியானது ட்ரமுக்குப் பின்பக்கம் சேர்ந்து, அங்கேயே கொஞ்ச காலம் அடைபட்டுப்போய், சளி ஜவ்வைக் கிழித்துக் கொண்டு, வெளிப்பக்கத்துக் காதில் வந்து, அங்கே படிப்படியாய் சீழாக ஆகின்றது. இதுதான் காதில் சீழ்பிடிப்பதற்குச் சாதாரணமான காரணம். சளி ஜவ்வு கிழிவதே செவிட்டிற்குக் காரணம். காதிலிருந்து சீழ்வடிந்தாலும், காதில் ஏதாகிலும் தொந்தரை ஏற்பட்டாலும், அதற்கு ஆரம்ப முதற்கொண்டே சிகிச்சை செய்யவேண்டும். அதனுல் கொடுமையான சம்பவங்கள் நேரிடக்கூடுமாதலால், அவற்றை அசட்டைசெய்யக்கூடாது. காதில் சீழ்வடியாதிருப்பதும், காது செவிடாயிராமல் இருப்பதுமே காது நல்ல நிலைமையில் இருப்பதற்கு அத்தாக்ஷி.

நாம் பாராப் பகைவர்களும், சிநேகிதர்களும்

ராய் டாக்டர் ஜி. ஸி. சாடர்ஜி பஹதூர், எம்.பி. (கல்கத்தா), எப்.ஆர்.ஜ. (லண்டன்), கல்கத்தா.

ஒவ்வொரு மனிதனும் சந்தர்ப்பத்தை அனுசரித்துப் பிறந்தவன். அவன் வாழ்வு அவன் சுற்றுப்புறங்களைப் பொருந்தி நிற்கின்றது. அவனை அழிப்பதற்காகவே சில ஜெந்துக்கள் இருக்கின்றன. மற்றும் சில அவனைப் பாதுகாக்க இருக்கின்றன. முன் சொல்லியவற்றுள், அநேகம் நமது கண்களுக்கு தெரியக்கூடியவை. அவை யாவன: விஷப்பாம்புகள், நிலத்திலும் ஜலத்திலும் இருக்கக்கூடிய கடூரமான மிருகங்கள் முதலியன. ஆனல், அநேகம் கண்களுக்குப் புலப்படாதவை. ஆகிலும், அவை அபாயம் விளைவிப்பதில் மேலே சொல்லியவைகளைக் காட்டிலும் கம்மியானவையல்ல. இவற்றுள் அநேகம் தொத்து வியாதிக்கிருமிகள். அக்கிருமிகளில் ஒன்றைக்குறித்து, அதாவது, க்ஷயரோகக் கிருமியைக்குறித்து இந்த ஆசிரியர் இப்போது எழுதுகிருர். இந்த விஷக்கிருமி அவரைத் தாக்கியது ஒரு பக்கமிருக்க, இந்தக் கடூரமான வியாதியினுல் ஏற்படும் கெடுதல்களைப்பற்றி அவருக்கு அனுபோகம் உண்டு.

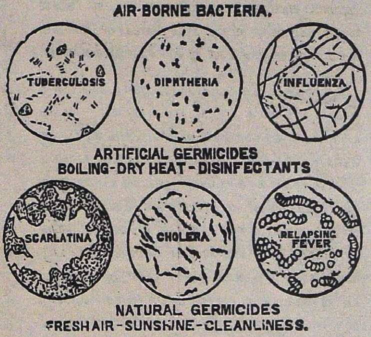
(பூலோகத்தில் 8 மரணங்களில் ஒன்று க்ஷயரோகத்தால் நேர்ந்ததென்று கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது). மேலும், இவர் வைத்தியத்தொழில் ஆரம்பிக்கு முன்னரே, இவருடைய இஷ்ட பந்துக்களும், ஆப்த சிநேகிதர்களும் இவ்வியாதியால் மரணமடைந்தனர். சென்ற 36 வருட காலமாக இவர் வைத்தியத் தொழில் செய்து வந்ததில், அநேக கேசுகளைப் பார்த்திருக்கிருர். இந்த வியாதி அநேக தொழிலாளர்களுக்கு மிக்க கொடுமையை விளைவித்திருக்கிறது.

கோடி கோடியாய்ப் பணம் சம்பாதித்து, அரண்மனைகளில் வாசம் செய்யும் ஐசுவரியவானும், பட்டணங்களுக்கடுத்த சேரிகளில் வாசம் செய்யும் ஏழையும் ஒருங்கே இவ்வியாதியால் வருந்துகின்றனர். மேலும், இந்த க்ஷயரோகக் கிருமியுடன் எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு சில நண்பர்கள் இருக்கின்றனர். இந் நண்பர்கள் நமது கண்களுக்குப் புலப்படக்கூடியவர்களல்ல. இந்த நண்பர்கள் பலசாலிகளென்றும், இவர்கள் இந்நோய்க் கிருமிகளை உள்ளே நுழையவொட்டாமல் தடுப்பதுடன், வியாதிமுற்றி அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருக்கும் அநேக தௌர்ப்பாக்கியர்களின் உயிர்களையும் காப்பாற்றி இருக்கின்றனர் என்றும் இந்த ஆசிரியருக்கு அனுபோகத்தினால் நன்றாய் ஏற்பட்டிருக்கிறது. மேலும், இவ்வளவு நன்மையை விளைவிக்கக்கூடிய இப்படை இந்த தேசத்தில் மஹா தரித்திரமுள்ள ஆண் பெண் யாவருக்குமே உதவிபுரியக்கூடியது. ஏன் இந்தப் படையின் உதவியை ஜனங்கள் நாடாமல் ஆயிரக்கணக்காய் மடிகிறார்கள் என்று கேட்போமானால், அது மானிடருக்கென்றே ஏற்பட்ட ஒரு விசேஷ குணத்தினாலேயாம். அக்குணம் யாதெனில், விசேஷமான மிக்க விலையுள்ள மருந்துகளை ஜனங்கள் தேடுவார்களேயொழிய, மிக்க சரசமாயும் சுளுவில் கிடைக்கக் கூடியதுமான சிகிச்சையை அவர்கள் சட்டை செய்கிறதில்லை. இந்த ஆசிரியர் இவ்விதம், வைத்தியர்களின் பொது அபிப்பிராயத்திற்கு மாறாகச் சொல்லுகிறதாக ஒரு சமயம் நினைக்கலாம். ஆனால், சென்னை செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தார் பொதுஜன ஊழியத்தில் ஈடுபட்டவர்களைக்கொண்டு எழுதிப் பிரசுரஞ்செய்த ஒரு துண்டு பத்திரிகையை இதற்கு அத்தாக்ஷியாகக் கூறுகிறார். அது பின் வருமாறு:—

"ஆடம்பரமற்ற வியாதி—க்ஷயரோகத்தை அடக்குவதும் சொஸ்தம் செய்வதும்".

நோயினால் வருந்திய ஒரு ஐசுவரியமுள்ள வியாபாரி, ஒரு தீர்க்கதரிசியிடம் சென்று தன் வியாதியைத் தீர்க்கும்படி வேண்டிக்கொண்டான். அந்த தீர்க்கதரிசி, யாருக்கும் பிரபலமாகத் தெரியாத ஒரு ஆற்றில் அந்த வியாபாரியை ஏழு தரம் ஸ்நானம் செய்யும்படி கட்டளையிட்டார். இந்த வியாபாரிக்கு அதிக கோபம் வந்து, இம்மாதிரி கேவலமான ஒரு செய்கையை நான் செய்யமாட்டேன் என்று மறுத்ததாக ஒரு கதையுண்டு.

இந்தக் கதை மானிடரின் சில குணங்களில் ஒன்றை விளக்கிக்காட்டுகிறது.



நாம் பாராப் பகைவர்கள் — (மேல்) க்ஷயரோகக் கிருமிகள், டிப்திரீயா கிருமிகள், இன்புளுயன்ஜா கிருமிகள். (கீழ்) ஸ்கார்லடீனா, காலரா, ரிலாப்ஸிங் ஜுரம்.

வியாதி சொஸ்தமாவதற்கு ஆடம்பரமற்ற ஒரு செய்கையைச் செய்யச்சொன்னால், அவன் அதைச் செய்யமாட்டான். க்ஷயரோக சிகிச்சைக்கு இதைவிட வேறு நல்ல அத்தாக்ஷி கிடையாது. க்ஷயரோக வியாதிக்கு மருந்து ஒய்வு, சூரிய வெளிச்சம், நல்ல காற்று, நல்ல ஆகாரம் என்று நாம் போதித்திருக்கிறோம். இந்த வஸ்துக்கள் மிக்க மலிவானவையாயிருப்பதாலும், இலவசமாகக் கிடைக்கக்கூடியதாலும், இதில் ஆடம்பரம் ஒன்றுமில்லாததாலும் இதை நிராகரிக்கப்படுகிறது. பொன்னும் வைரங்களும் கலந்த ஒரு

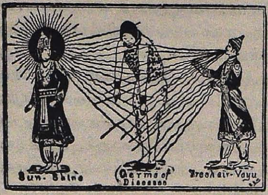
மருந்து நிச்சயமாய் இந்த வியாதியைத் தீர்க்கும் என்று சொன்னால், க்ஷயரோகிகள் தங்கள் ஆஸ்தியெல்லாம் விற்றாவது அந்த மருந்தை வாங்கப் பிரயத்தனப்படுவார்கள்".

ஒருவன் தனது ஜீவிய காலத்தில் முதல் முதல் கப்பற்பிரயாணம் செய்யும்போது, சமுத்திரத்தில் சப்திக்கும் அலைகளையும், சமுத்திரத்தில் வாசம் செய்யும் மீன்களையும் பார்த்துக்கொண்டே மேல்தட்டில் நாள் முழுதும் காலம் கழித்து, இரவில் தன் விடுதியில் படுக்கப்போகும்போது கப்பற்பிரயாணத்தில் யாதொரு அபாயமுமில்லை. பூமியில் ஒரு நல்ல ஹோட்டலில் வசித்தமாதிரியாகவே சுகமாகவிருக்கிறதென்று சந்தோஷிக்கிறான்.

ஆனால், படுக்கப்போகுமுன், தன் விடுதிக்கு நேராக ஒரு விளம்பரம் ஒட்டியிருப்பதைக் காண்கிறான். அதில், "ஒரு சமயம் கப்பல் முழுகிப்போகும் பக்ஷத்தில் உயிரைக் காப்பாற்றும்படியான ஒரு இயந்திரத்தின் உதவியினால் வேறு படகு வரும் வரைக்கும் தண்ணீரிலேயே தங்கியிருப்பதற்கு வேண்டிய கஸரத்தைப் பழகிக்கொள்ளவேண்டும்" என்று எழுதப்பட்டிருப்பதைப் பார்த்து ஆச்சரியப்படுகிறான். ஆனால், இம்மாதிரியான விபத்துக்கள் நேரிடுவது அரிது. ஒரு சமயம் எப்போதாகிலும் நேர்ந்தால், பிராணனைக் காப்பாற்றிக்கொள்வதற்காக ஒரு வழி இதுவென்று சொன்னால், அவன் பயம் தெளிந்து மனோநிம்மதி அடைகிறான். இந்த நவீன உலகத்தில் தொழிற்சாலைகள் அபிவிருத்தி ஆக ஆக, ஜனங்கள் நெருக்கடியான இடங்களில் வசிக்க நேரிடுகிறது. க்ஷயரோகக் கிருமியால் தொத்து சம்பந்தம் உண்டாவதற்கு ஹேதுக்கள் இப்போது அதிகம். ஒழுங்காக வைக்கப்பட்டிருக்கும் வீடுகள்கூட சரியான காப்பாகா. ஆனதுபற்றி, இந்த வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்காக செகப்பு எழுத்துக்களில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒரு விளம்பரம் போடப்பட்டிருக்கவேண்டும். காலரா, மலேரியா முதலிய வியாதிக்கிருமிகளுக்குத் தக்க ஏற்பாடு செய்யலாம். ஆனால், க்ஷயரோகக் கிருமியுடன் போராடுவது சுளுவல்ல. ஆனதுபற்றி, அந்த வியாதியைத் தடுக்கும் விதத்தை ஒவ்வொருவரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதவசியம். கூடிய மட்டும் வெளிக்காற்றில் உலாவிவருவதும், வியாபார ஸ்தலங்கள், பள்ளிக்கூடங்கள், வேடிக்கை காட்டும் இடங்கள், வியாயாமம் செய்யும் இடங்கள் இவைகளில் க்ஷயரோகி போகக்கூடுமாதலால், அவற்றுள் சூரிய வெளிச்சமும் காற்றும் தாராளமாய்ப் புகும்படிச் செய்வதும், தேகத்திற்கு அளவுக்கு மிஞ்சி சிரமம் கொடுக்காதிருப்பதும் இதற்கேற்ற சுலபமான தடைமுறைகளாயிருந்தபோதிலும், தொழிற்சாலைகளுள்ள நகரங்களில் இவை முழுதிலும் கிடைப்பதரிது. தவிர, போட்டியினால் ஒவ்வொருவரும் அதிக சிரமப்பட்டு வேலைசெய்யவேண்டியிருப்பதால், தேகத்திற்கு வேண்டிய ஓய்வு கிடைக்காமற் போய்விடுகிறது.

சாதாரணமாய் வங்காளத்தில் உள்ள (கல்கத்தாவில் கூட) வெளிகளிலுள்ள காற்றினாலும், சூரிய வெளிச்சத்தினாலும் பிரத்தியேகமான சூரிய வெளிச்சம் அல்லது மலை அல்லது சமுத்திரக்காற்று இவற்றின் உதவியில்லாமலே அநேக நோயாளிகள் இந்த வியாதியிலிருந்து சொஸ்தமடைந்ததிலிருந்து, இத்தடைமுறையினால் உபயோகம் உண்டென்று நன்றாய்க் காணலாம். மற்றொரு விஷயத்தை யோசிக்கும் பக்ஷத்தில் அதாவது, கர்ஸியாங், ஸ்ரீநகர், பொவாலி, ஆல்மோரா முதலிய பணக்காரர்களுக்கு ஆரோக்கிய ஸ்தலங்கள் என்று பேர்போன மலைப் பிரதேசங்களிலுங்கூட, அங்கேயே பிறந்து வளர்ந்து வறுமையால் நொந்து கிடக்கும் அவ்வூர் வாசிகள் அதே நிலைமையில் வெளிகளில் வசிக்கும் ஜனங்களைக்காட்டிலும் அதிகமாக க்ஷயரோகத்தால் பீடிக்கப்படுகிறார்களென்றால், இந்த க்ஷயரோகப் பிரச்சனை தீருவதற்கு வழி ஏற்பட்டதென்றே தீர்மானித்துக்கொள்ளவேண்டும், அதாவது, ஒருவன் வசிக்கும்

இடத்தின் சீதோஷ்ண ஸ்திதியல்ல; ஒருவன் வாழும் பிசகான வாழ்வே க்ஷய ரோகத்திற்குக் காரணம் என்பதாம். எந்தெந்த இடங்களில் போதுமான காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் இருக்கின்றனவோ, (அது மலையோ, சமுத்திரமோ அதைக்குறித்து அக்கரையில்லை) அந்தந்த இடங்களில் இந்த வியாதி உண்டாகிறதில்லை.



சூரிய வெளிச்சமும், சுத்தமான காற்றும் வியாதிக்கிருமிகளை—முக்கியமாய் க்ஷய ரோகக் கிருமிகளைக் கொல்லுகின்றன.

ஆனால், ஆரோக்கியவிதிகளை அசட்டை செய்து, அதனால் நமக்குத் தெரியும்படி க்ஷயரோகம் ஒருவனைப் பீடித்தபோதிலும், மேற்சொல்லியவிதிகளை அனுசரிக்க வேண்டும். ஆனால், ஒரே விஷயம்மட்டும் கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, தேகத்தில் க்ஷயரோகக்கிருமி பரவிக் கொண்டிருப்பதனால் தேகநிலை சீர்குலைந்து போவதால், அதிகமாகக் கஷ்டப்பட்டு உழைத்தால் இத்தகுதியில் வியாதிமுற்றுதற்கு ஆரம்பிக்கிறது. அந்த சமயத்தில், ஒரு வைத்தியரிட உதவியைக்கொண்டு பிரத்தியேகமான ஓய்வுச்சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இது சம்பந்தமாக, ஆரோக்கிய மந்திரிக்குக் காரியதரிசியாகிய ஸர் ஆர்தர் ராபன்ஸன் என்பவர், லண்டன் சர்வகலாசாலையில் திறந்துவைத்த இங்கிலாந்தில் க்ஷயரோகத்தைத் தடுப்பதற்காக ஏற்பட்ட நாஷனல் அஸோஸியேஷனின் பதினெட்டாவது ரிபோர்ட்டிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பின்வரும் செய்தி விநோதமாகவிருக்கும்:—

பப்ளிக் ஹெல்த் டிபார்டுமெண்டு எல். ஸி. ஸி. முக்கிய அஸிஸ்டெண்டு மெடிகல் ஆபீஸராகிய டாக்டர் என். டி. பார்ட்ஸ்வெல் என்பவர், 15 முதல் 20, 20 முதல் 25 வயதுள்ள சிறுபெண்களிடம் பல்மனெரி க்ஷயரோகத்தின் மரண விகிதம் அதிகப்பட்டிருப்பது கன்னிகைகளிடமே காணப்பட்டதென்று கூறியிருக்கிறார். இதற்குப் பிரதிகூலமான குறிப்புக்கள் பின்வருமாறு:—

(1) தான்செய்யும் தொழிலின் குணத்தினாலோ; அல்லது அத்தொழிலிற்கு ஏற்பட்டுள்ள நிபந்தனைகளினாலோ வெகுகாலமாக தேகம் வெவ்வேறு அளவாக களைத்துப்போதல்; அநேக சந்தர்ப்பங்களில் இந்தக் களைப்பிற்கு முக்கிய காரணம், நானாவித சீதோஷ்ணங்களில் நெருக்கடியான குழாய் ரயில்களிலும், பஸ்களிலும் வீட்டிலிருந்து தொழிற்சாலைக்கும், தொழிற்சாலையிலிருந்து வீட்டிற்கும் போதல்.

(2) சிரம பரிகாரம் செய்துகொள்ளாமலும், நேரம் பொறுத்து, அதாவது சுமார் இரவு 11-மணிக்குப் படுக்கப்போதல்: இது சாதாரணமாய் வேலை முடிந்ததும், சினிமா, டான்ஸ் முதலியன பார்க்கப் போவதுடன் அடிக்கடி சாயங்காலத்திலும் இரவிலுங்கூட வேலைசெய்தல்; பரீக்ஷைகளுக்குப் படித்தல், இரவுகளில் வகுப்புக்கள் ஏற்பாடு செய்தல் அல்லது வீடுகளில் ஒத்தாசை செய்தல் முதலியன.

(3) அசட்டை செய்யப்பட்ட ஜல தோஷம்.

(4) திருப்திகரமில்லாத ஆகாரம், நேரம் பொறுத்து எழுந்திருப்பதால், காலைப்போஜனம் சரியானபடி இராதிருத்தல்; இடைவேளைப்போஜனம் போதுமானதாகயிராதிருத்தல் அதாவது, பன்னும் தேயிலைப்பானம்மட்டும் சாப்பிடுதல்.

இளம் ஸ்திரீகளுக்கு பல்மனெரி க்ஷயரோகம் அதிகரிப்பதற்கு போட்டிபோட்டுக்கொண்டு பணம் சம்பாதிப்பதனால் உண்டாகும் சிரமமும், 25 வருஷங்களுக்கு முன்னே இருந்ததைவிட இப்போது ஜனசமூக வாழ்க்கையில் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதல்களுமே முக்கிய காரண

மென்று டாக்டர் பார்ட்ஸ்வெல் அபிப்பிராயப்படுகிறார்.

இந்த மாறுதல்களினால் நல்ல ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்படியான அம்சங்கள் சேர்ந்திருக்கவில்லை என்று நான் சொல்ல வரவில்லை. உதாரணமாக, அதிக நியாயமான ஆடையும், வெளிக்காற்றின் கற்பனையும் அதாவது, திறந்த ஜன்னல்கள் 'ஹைகிங்' விளையாட்டு முதலியனவும், இப்போதுள்ள அனுகூலமான மாறுதல்களாகும். இவைகள் இராவிடில், க்ஷயரோகத்தின் மரணவிகிதம் முன்னைவிட அதிகமாகவே இருக்கும்.

டாக்டர் எப். ஜே. எச். கவுட்ஸ் என்பவர் சொல்லுகிறபடி, தொழிற்சாலைகளின் நிலைமைகளும், முக்கியமாய் ஸ்திரீகளில் வெகுபேர்கள் தொழிற்சாலைகளில் தொழில் செய்யப் புகுவதுமே இளம்பெண்களிடம் க்ஷயரோகம் அதிகமாயிருப்பதற்குக் காரணம். பழக்க வழக்கங்களில் மாறுதல்கள் அதாவது, அதிகமாகப் புகை குடித்தல், குடிப்பழக்கம், கம்மியான உடை, மனக்கிளர்ச்சியே நோக்கங்கொண்டு சிறுவர் சிறுமிகள் அதிக சஞ்சலப்படுதல் ஆகிய இவற்றை இந்த அதிக மரணவிகிதத்தை விளக்கிக்காட்டுவதற்கு முக்கிய காரணங்களாக எடுத்துச் சொல்லப்படுகின்றன. இதற்கு மாறாக, மொத்தத்தில் சிறுவர்கள் முன்னைவிட அதிக ஆரோக்கியமுள்ள வெளிக்காற்றில் வாழ்ந்து வருகின்றார்களென்றும், நன்றாய் உண்கிறார்களென்றும், புத்திசாலித்தனமாய் உடுக்கிறார்களென்றும் சொல்ல வேண்டும்.

இந்தியாவிற்குள் காபியும் புகையிலையும் நுழைந்த விதம்

கிரீஸ் தேசம் சுபிக்ஷமாகவிருந்தகாலத்தில், ஆரோக்கியத்தை ஒரு தேவதையாகத் தொழப்பட்டிருந்தது. இப்போது அது இந்தியாவில் ஒரு கீழ்ஜாதிக்குழந்தையாகக் கருதப்படுகிறது. சத்தியம், அழகு இவைகளைப்போலவே, ஆரோக்கியமும் வெகுவாய் ஏளனத்திற்கும் அவமரியாதைக்கும் ஏற்ற ஒரு விஷயமாக இருந்து வருகிறது. புராதன இந்தியாவை வீரர்கள், தத்துவ சாஸ்திரிகள் இவர்களுக்கு பிறப்பிடமாகவும், சாஸ்திரங்களுக்குத் தொட்டில்களாகவும் செய்த ஆரோக்கிய விதிகளை இந்தியர்கள் தெரிந்துகொண்டு, அவற்றின்படி அனுசரியாமல் இருப்பதனால் அவர்கள் இயற்கைக்கும், மானிடவர்க்கத்திற்கும் ஒரு பெருத்த பாவத்தைச் செய்கிறார்களென்று ஒருநாள் அறிந்துகொள்வார்கள்.

மனோதத்துவம் தாறுமாறாயிருக்கும் இந்தக்காலத்திலும், ஜனங்கள் ஒன்றுகூடிக் கிளம்பி, மேலான கொள்கைகளை அனுசரிக்கும் இந்தக்காலத்திலும், நமது அறிவாளர்கள், சன்னியாசி மனோபாவம் கொண்டவர்களாய் ஒரு கோப்பை காபி சப்பிக்குடிப்பதும், கார்க் போட்ட ஸிகரெட் பிடிப்பதும்தான் வாழ்வின் நோக்கம் என்று சொல்லுவதில் யாதொரு ஆச்சரியமுமில்லை. மூளைக்கு உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய காபி இல்லாமலே மஹாபுருஷராகிய சங்கரர் பெருத்த பாஷியங்களையெல்லாம் எழுதினாரென்றும், மஹாவித்துவானும், இராஜாவுமாயிருந்த கிருஷ்ணதேவராயர் என்பவர், சிகரெட்டின் மணத்தை அறியாமலே இராஜாங்கத்தை நடத்தி வந்தாரென்றும், ஒரு ப்ரொபெஸராவது, இராஜாங்க காரியத்தில் ஈடுபட்டு உழைப்பவராவது இப்போது அதை நம்புவார்களா?

சரித்திரக்காரர்கள், கொள்ளை அடித்தவர்கள், படையெடுத்து ஜெயித்தவர்கள் ஆகிய இவர்களுடைய சரித்திரங்களை எழுதி வைத்திருக்கிறார்களேயொழிய, இந்தியாவின்மேல் இவ்விரண்டு தீக்குணங்கள் படையெடுத்து வந்ததைச் சொன்னா

ரில்லை. ஆனதுபற்றி, இவைகளின் சரித்திரத்தைப் படிப்பது விந்தையாயிருக்கும்.

காபி

'காபி' என்பது, முதலில் சாராயத்திற்குப் பேர்வைக்கப்பட்டிருந்த 'காவா' என்னும் அரபிக் பதத்திலிருந்து வந்தது. மத்திய காலத்துச் சரித்திரப்படி, அரபியர்கள் காபியை அபிஸீனியாவில் உள்ள 'காவா' என்னும் ஊரிலிருந்து ஏமன் என்னும் ஊருக்குக் கொண்டுவந்ததாக ஏற்படுகிறது. கி. பி. 1470-ம் ஆண்டில் இருந்த ஷேக் ஷிஹாபுடீன் தயானி என்பவர், ஏடனுக்கு முதல்முதல் இதைக்கொண்டு வந்ததால், இது 15-வது நூற்றாண்டின் மத்தியில் ஆசியாவிற்குக் கொண்டு வரப்பட்டதாகக் கருதப்படுகிறது. 17-வது நூற்றாண்டில் இருந்த ப்ரான்ஸ் தேசத்துப் பிரயாணியாகிய டாவர்ணியர் என்பவர் சொன்னதாவது: "இதன் உபயோகம் சுமார் 120 வருஷங்களுக்கு முன், ஷேக் சயட் அலி என்னும் ஒரு சன்னியாசியால் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. ஏனெனில், புராதன காலத்திலும், தற்காலத்திலும் யாதொரு கிரந்தகர்த்தாவும் இவர்க்குமுன் இதைக் குறித்து எழுதினதேயில்லை".

ஆசியாவில், ஜபாலுக்கு அருகாமையில் இது முதல் முதல் பயிரிடப்பட்டது. பிறகு, மெக்காவுக்குப் போகும் வழியில் உள்ள மொச்சாவிற்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. 1573-ம் ஆண்டுக்குப் பிறகு தான் இது ஐரோப்பா தேசத்துப் புத்தகங்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இன்னொரு 70 ஆண்டுகள் கழித்து, திவினட் என்பவர், காபியை மாதிரிக்காக கான்ஸ்டான்டிநோபிலில் இருந்து பாரிஸுக்குக் கொண்டுபோனார். ஒரு பழக்கத்தை உண்டாக்கும்படியான காபி என்னும் இந்த மருந்துச்சரக்குக்கு இந்தியாவானது முன்னமே இரையாகிவிட்டது. 1916-ம் ஆண்டில் டெர்ரி என்பவர், இந்தியாவில் காபியை உபயோகப்படுத்தும் விதத்தை விஸ்தாரமாய் எழுதியிருக்கிறார். "அங்கே வைதீகர்கள் அநேகர் சாராயம் குடிக்கிறதில்லை. ஆனால், சுகமான ஒரு பானத்தைக் குடிக்கிறார்கள். அதற்குக் 'காபி' என்று பெயர். இது ஒரு கருப்பான விதை. அதை ஜலத்தில் பொங்கவைத்தால் ஏறக்குறைய ஜலம் அதன் நிறமாக மாறுகிறது. ஆனால், ஜலத்தின் மணத்தைக் கொஞ்சமேனும் மாற்றுகிறதில்லை. ஆகிலும், இது ஜீரணத்திற்கு உதவியாயிருப்பதுமன்றி, மனதை உற்சாகப்படுத்தி, இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்கிறது". 1676-ம் ஆண்டில் அல்லது ஏறக்குறைய அந்தக்காலத்தில் காபியானது பர்ஷியாவிலாவது இந்தியாவிலாவது பயிராகிறதில்லை. (டாவர்னியர்). ஆனால், இந்தியாவின் கடைகளுக்கு சப்ளை அதிகமாக ஆக, அது அதிகமாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வந்தது. இந்தியக் கப்பல்கள் மெக்காவிலிருந்து திரும்பி வரும்போது அதை ஏற்றுமதி செய்துகொண்டு வருகின்றன. இதற்கு முக்கியமான வியாபார ஸ்தலம் ஹார்மஜும், பஸ்ஸோராவும். இங்கே டச்சுக்காரர்கள் மொச்சாவிலிருந்து காலியாய் வரும்போது எவ்வளவு முடியுமோ, அவ்வளவும் ஏற்றுமதி செய்கின்றனர். ஏனெனில், இது நன்றாய் விலையாகுமென்று அவர்களுக்குத் தெரியும். ஹார்மஜிலிருந்து பர்ஷியாவிற்கும் பெரியடார்டரிக்கும் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றது. ஆனால், இந்தியாவில் அது அதிக கம்மியாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டது. இப்போது இந்தியாவோ காபியில் முழுகிக்கிடக்கிறது.

புகையிலை

1492-ம் ஆண்டில், க்யூபாவிலுள்ள இந்தியர்களிடமிருந்து ஸ்பெயின் தேசத்தார் புகை குடிக்கும் பழக்கத்தை முதல் முதல் கற்றுக்கொண்டனர். 16-ம் நூற்றாண்டின் அந்தியத்தில் அது எகிப்து, இந்தியா முதலிய தேசங்களுக்குப் பரவியது. கிருஸ்தவ, துருக்க இராஜாங்கங்கள் இப்பழக்கம் கூடாதென்று சட்ட மூலமாய் மறுத்தபோதிலும், கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அது பரவ ஆரம்பித்தது. இதன் சாஸ்திரப்பெயர் 'நிகிடீனியா' இது போர்டுகல் தேசத்திற்கு ப்ரென்சுக்

காரரால் தூதராக அனுப்பப்பட்ட ஜீன் நிகட் என்பவர், 1560-ம் ஆண்டில் ப்ரென்சு அரண்மனைக்கு இதை அனுப்பியதால், அவர் பெயர் இதற்கு வழங்கலாயிற்று.

எலிஜபெத் ஆளுகையின்போது கப்பற் படைத் தலைவரில் முதன்மை ஸ்தானம் வகித்தவராகிய ஸர் ஜான் ஹாகின்ஸ் என்பவர், தாம் 1565-ஆண்டில் ப்ளொரிடாவிலிருந்து திரும்பிவந்த பிறகு புகையிலையை இங்கிலாந்திற்கு முதல் முதல் கொண்டுவந்தவர். ஸர் வால்டர் ராலி என்பவர், புகை குடிக்கும்போது பயந்துபோய், ஒரு பக்கெட் ஜலத்தைத் தன் மேல் கொட்டும்படிச் செய்தனர்.

இந்தியாவிற்கு இதுயாரால், எப்போது முதலில் கொண்டுவரப்பட்டது என்பது தெரியாமற் போனபோதிலும், அக்பர் சக்ரவர்த்தியின் முன் புகையிலையை நுழைத்ததைக்குறித்து ஒருகாக்ஷி ரிகார்ட்டில் பதியப்பட்டிருக்கிறது.

அக்பரின் நீண்ட அரசாக்ஷியின் (1604 அல்லது 1605), அந்தியத்தில் அப்துல் பாஜலின் வேலைக்காரனாகிய அஸட் பெக் என்பவர், தக்ஷணத்திலிருந்து போர்த்துகேயரால் கிடைத்த இந்தச் சரக்கை மொகலாய் அரண்மனைக்குக் கொண்டுவந்தான். “இது புகையிலை. இதை இந்த டாக்டர் சக்ரவர்த்திக்கு மருந்தாகக் கொண்டுவந்திருக்கிறார்”. சக்கிரவர்த்தியார் ஆராய்ச்சியில் அதிக பிரமையுடையவராயிருப்பதால், அதைப் புகை குடிக்க ஆரம்பித்தார். அப்போது அவரது வைத்தியர் சக்கிரவர்த்தியாரையணுகி அதைச் செய்யக்கூடாதென்று தடுத்தார். சக்ரவர்த்தியும் அஸாட்பேக்குக்கு திருப்தியுண்டாக்குப்பொருட்டு, கொஞ்சம் குடிக்கவேண்டுமென்று சொன்னார். வைத்தியர் மனது கலங்கி அதிகமாகச் செய்யவொட்டாமல் தடுத்தார். அக்பர் உடனே மருந்துச் சரக்குகளில் நிபுணரை வரவழைத்து, இதன் குணம் என்னவென்று கேட்டார். அவர் தன் புத்தகத்தில் இதைக்குறித்து யாதொன்றும் எழுதப்பட்டிருக்கவில்லையென்றும், இது ஒரு நூதன பூண்டென்றும், ஐரோப்பிய டாக்டர்கள் இதைக்குறித்துச் சிலாகித்து எழுதியிருக்கின்றனரென்றும் சொன்னார். அதற்கு முதல் வைத்தியர் மறுத்துச் சொன்னதாவது :—“இது இதுகாறும் உபயோகிக்கப்படாத மருந்து. இதைக் குறித்து டாக்டர்கள் ஒன்றும் எழுதவில்லை”. அஸாட்பெக் வைத்தியருக்குப் பதில் சொன்னதாவது :—“ஒவ்வொரு வஸ்துவைக்குறித்தும், அதன் நல்ல குணம் தீயகுணம் இவற்றைக் கண்டறிந்த பின்புதான் தீர்ப்புச் சொல்ல வேண்டும்”. வைத்தியரோ பிடிவாதமாயிருந்து, ஐரோப்பியர்களை நாம் பின்பற்றக் கூடாதென்று சொன்னார். அதற்கு அஸாட்பாக் பதில் சொன்னதாவது: “அறிவாளர்களும் வைத்தியர்களுந்தான் அது நல்லதா கெட்டதா என்று கண்டறிந்து சொல்லவேண்டும்”. பிறகு, நிஜத்தைக் கண்டுபிடிப்பவரும் எல்லாதேசத்து சங்கதிகளையும் அறிந்துகொள்வதில் ஆவலுள்ளவருமான மேலான அந்த அக்பர் சொன்னதாவது: “நம்முடைய புத்தகங்களில் காணப்படாததனாலேயே மற்ற தேசங்களிலுள்ள அற்வாளர்கள் ஒத்துக்கொண்டதை நாம் வேண்டாம் என்று தள்ளக்கூடாது. அப்படியானால் நாம் எப்படி முன்னேற்றம் அடைவது?” புத்திசாலித்தனமான அந்தப் பேச்சு நவீன நடவடிக்கையை ஒத்திருக்கிறது. சாஸ்திர நிபுணர்களும், தத்துவ சாஸ்திரிகளும் கொடுப்பதுபோல் இதையும் ப்ராட்காஸ்டில் திருப்பிச்சொல்லவேண்டியதவசியம்.

1617-ம் ஆண்டில் ஜிஹாங்கியர், புகை குடிப்பது கோபம் முதலியவற்றை உண்டாக்குகின்றதென்றும், அது தேகத்திற்குக் கெடுதல் என்றும் கருதியதால், அதைத் தடுத்துவிட்டார். 1619-ம் ஆண்டில் புகையிலை அதிகமாக விளைகின்றதென்றும், ஆனால், அதைப் பதனிடுவது ஜனங்களுக்குத் தெரியாதென்றும், டெர்ரி என்பவர் எழுதியிருக்கிறார். 1676-ம் ஆண்டில் புகையிலை இந்தியாவில் ஸ்தாபிதமாய் விட்டது.

டாவர்னியர் சொல்வதாவது : “அது ஏராளமாய் பாஹம்பூருக்கு அருகாமை

யில் விளைகிறது. சில வருஷங்களில் அது அதிகமாக விளைந்திருக்கும்போது, அதை அறுக்காமல் விட்டுவிட்டு, அதனால் பாதி அழிந்து போகும்படிச் செய்துவிடுகிறார்கள்". இப்போதுகூட, நாட்டுப்புறங்களிலுள்ள ஜனங்களும், வைதீகர்களும் இதை உபயோகிக்கிறதில்லை. ஆனால், நாம் சுருட்டுப்புகையிலேயே வசித்துச் சாகிறோம்.

இவ்விரண்டு மருந்துச் சரக்குகளினால் உண்டாகக்கூடிய நற்பலன்கள் நிச்சயமில்லாமலோ, அல்லது பிரமையாகவோ இருக்க, அவற்றால் நேரிடும் பிரதிகூலங்களும் கோளாறுகளும் அதிகம் என்று கண்டறியப்பட்டிருக்கின்றன. பொருளாதார நிபுணர்கள் குடும்பங்களின் வரவு செலவு திட்டங்களில் இந்த இரண்டு மருந்துச் சரக்குகளுக்காக செலவழிக்கப்படும் பணம் எவ்வளவென்று கணக்கு எடுத்தால் நல்லது. போஷணைத்துறையில் உழைப்போர், தென் இந்தியாவில் உபயோகப்படுத்தப்படும் இந்த இரண்டு முக்கியமான ஆகாரங்களின் காலோரி மதிப்பு அல்லது பாதுகாக்கும் குணம் இவ்வளவு என்பதை எடுத்துரைத்து, இப்போது ஏழைகளும், மத்திய வகுப்பினரும் இந்த உபயோகமற்ற சரக்குகளை வாங்குவதற்கு வீணாகச் செலவழிக்கும் ஒவ்வொரு தம்படியையும் ஆரோக்கியம், தேக பலம், மனோபலம் இவற்றைப் பாதுகாக்க அவசியமாக வேண்டிய அதிக போஷணையுள்ள பாதுகாப்பு ஆகாரங்களை வாங்குவதற்கும், வம்சம் நாசமாகவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் செலவழிக்கும்படியும் தூண்டினால் அவர்கள் ஒரு பெருத்த வரப்பிரசாதத்தை அளிப்பதாகும்.

ஜின் - ஜினியா

டாக்டர் எஸ். பீ. ராய் சௌத்திரி, எல்.எம்.எப். (வங்காளம்),

மாஜி ஹவுஸ் பிஸிஷன். கல்கத்தா மெடிகல் ஸ்கூல் ஆஸ்பத்திரி, மெடிகல் ஆபீஸர்,

ஆர். டி. ராஜ் டிஸ்பன்ஸரி, பரிஹர் போஸ்டு ஆபீஸ், முஜபர்பூர்.

ஜின்-ஜினியா என்னும் பெயர் இப்போது வைத்தியர்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும் என்று நம்புகிறேன். இது ஒரு நூதனமான வியாதி. 24 பர்கனாஸ், பஸிராட் ஸப் டிவிஷனைச்சேர்ந்த தூரக் கிராமங்களிலும், வங்காளத்தைச்சேர்ந்த கல்னா, ஜெஸ்ஸூரிலும் சென்ற நவம்பர் மாதம் இந்த வியாதி உற்பத்தியாகி, இப்போது பீஹாரின் இந்தப்பாகத்தில் பரவி வைத்தியர்களின் நோடீசுக்கு வந்திருக்கிறது. பொது ஜனங்களின் மனதில் இது அதிக திகிலை உண்டுபண்ணுகிறது.

'24 பர்கனாஸ் டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், 1935-ம் வருஷம் நவம்பர் மாதம் விட்ட அறிக்கையில் பொதுஜனங்களும் வைத்தியர்களும் இந்த நூதன வியாதியைக்குறித்துக் கவனிக்கும்படிச் சொல்லியிருக்கிறார். இந்த வியாதி தொத்து சம்பந்தமான என்ஸிபலைடிஸ் லிதார்கிகா என்றும், இது 1712-ம் வருஷத்தில் முதல் முதல் ஜர்மனியில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதென்றும், பின்னர் 1890-ல் தென் ஐரோப்பாவிலும், 1916-ல் ஆஸ்திரியாவிலும் பிரான்சிலும் 1918-ல் அமெரிக்காவிலும், 1921-ல் இங்கிலாந்திலும் இருந்ததென்றும் அவர் பத்திரிகை அறிக்கையில் சொல்லியிருக்கிறார். சிலர், இந்த வியாதிக்குக் கோரியா லிம்போ-மெனிங்கைடிஸ் என்று பெயரிட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், ஜனங்கள் இதற்கு 'ஜின்-ஜினியா' என்றும், 'தொங்தொரியோ' என்றும் பெயர் கொடுத்திருக்கிறார்கள். ஏனெனில், இந்த வியாதி தீவிரமாய்க் காணும்போது நடுக்கமும் குளிரும் உண்டாகிறது. அது எதுவாயிருந்தாலும், இந்த வியாதியின் மூலகாரணமின்னதென்று தீர்மானமாய் ஏற்படவில்லை. சர் நீலரத்ன சர்க்கார், லெப்டினெண்டு கர்னல் நவுலிஸ், லெப்டினெண்டு கர்னல் நேபியர், லெப்டினெண்டு

கர்னல் ஹாட்ஜ், லெப்டினெண்டு கர்னல் சோப்ரா முதலிய பிரபலமான வைத்தியர்கள் கலந்து பேசி, கடைசியாகக் கல்கத்தாவில் இது தொத்து வியாதியாகப் பரவியிருந்தபோது பத்திரிகை மூலமாய் இந்த வியாதியைக்குறித்துத் தங்கள் அபிப்பிராயத்தைப் பின்வருமாறு தெரிவித்தனர்.

"கல்கத்தா ஆஸ்பத்திரிகளில் நாங்கள் பார்வையிட்ட கேசுகளில் அநேகம் காக்காய் வலி, மயக்கம் முதலிய நன்ருய்க் கண்டுபிடிக்கக்கூடிய கேசுகளாகவோ, அல்லது வெளியே சிகிச்சை செய்துகொண்டு அதனல் வருந்தும் பார்வைக்குச் சாதாரணமான மனிதர்களாகவோ இருந்தனர். நோயாளிகளைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், சில்லரை நோய்கள் அநேகம் இருந்தன. ஆனல், அடிக்கடி உண்டாகக்கூடியது ஸெரிப்ரோ, ஸ்பைனல் ப்ளுயிட்டின் அமுக்குதல் கொஞ்சம் அதிகமாகவே இருந்ததுடன், முழங்கால் ஜர்க்ஸ் கொஞ்சம் அதிகமாகவும் இருந்தது. 'மாய நோய்' என்று சொல்லப்பட்ட இந்த வியாதியானது நரம்புக் கோளாறினல் உண்டாகக்கூடியது. செவ்வையாய் ஏற்பட்ட நோய்க்குறிகளுடன் கூடிய வியாதியன்று.

லெப்டினெண்டு கர்னல் சோப்ரா என்பவர், சென்ற ஜனவரி மாதத்தில் பத்திரிகைகளுக்கு அனுப்பிய ஒரு சர்க்கார் ரிபோர்ட்டில் இந்த நூதன வியாதி அவ்வளவு பரவியிருக்கிறதா என்பது தனக்குச் சந்தேகமாயிருக்கிறதென்றும், மலேரியா, காக்காய் வலி, ஜன்னி, நியூரோஸிஸ், மயக்கம் முதலிய வியாதிக்குணங்கள், ஜின்ஜினியா என்னும் வியாதியின் குணங்கள் என்று தப்பாகக் கருதியதாகச் சொன்னர்.

ஆனதுபற்றி, இந்த வியாதியின் ஆரம்பத்தைக்குறித்து நிச்சயமாய் ஒன்றும் தெரியாது என்று இப்போது கண்டிப்பாகத் தெரிகிறது.

அநேக கேசுகளில் காணப்பட்ட சில குறிகளாவன :—பாதத்தின் கட்டை விரலிலும், பாதமும் நடுங்குதல், கால்கள், கழுத்து, தலை இவற்றில் நோய், தேகச் சதைகள் தடித்துப்போதல், தேகமாகியந்தமோ, தேகத்திலேயோ வெவ்வேறு பிரமாணமாக உதறுதல், மயக்கம் ஆகிய இவைகளே. உணர்ச்சிமட்டும் கெடாமல் இருக்கிறது. சில கேசுகளில் நோயாளிக்குக் கவலையும், மார்பில் நோயும், மூச்சுத் திணறுதலும், மார்பில் அடித்துக்கொள்வதும், காரோடிட்ஸ் படபடவென்று அடித்துக்கொள்வதேயாம். மற்றுஞ்சிலர் இந்நோய்க்குறிகளைப்பற்றி பின்வருமாறு எழுதியிருக்கின்றனர்:—முழுத்தேசமும், கைகால்களும் நடுக்கம், பாய்ச்சல், சிலுசிலுப்பு, கால் கட்டை விரல்களிலும் கைகால்கள் முழுதும் குத்தல், நடுக்கம், ஊறுதல், மனேசக்தி தளர்ந்துபோதல், பேசவோ, நிற்கவோ, தேகத்தையும் தலையையும் நிமிர்த்துவைத்துக்கொள்ளவோ சக்தியில்லாமை அல்லது பிரியப்படாமை, கண் ரப்பைகள் தொங்கிப்போதல், பார்வை மங்கலாகப்போதல், கண்களில் கொஞ்சம் சிவப்பு முதலியன. சிலர், தலையைச்சுற்றுதலும் அல்லது வர்டிகோவும், களைப்பின்றி ஓய்ச்சலும், நோயாளியைச் சுற்றிலுமுள்ள வஸ்துக்கள் கிருகிருவென்றுசுழலுதலும், சிலசமயங்களில் பிரஞ்ஞை தப்பிப்போதலும் இதன் குறிகள் என்று சொன்னர்கள்.

சிலர் இந்த வியாதி ஆரம்பத்தில் பகலில் வருமென்றும், பின்னிட்டு எந்த சமயத்திலும் வருமென்றும் சொல்லுகிருர்கள். தேகத்தைச் சோதித்துப் பார்த்தால் இந்தக் கேசுகளில் விசேஷமான சம்பவங்கள் ஒன்றும் காணப்படவில்லை. இந்த வியாதியால் மரணம் ஒன்றும் பதிவு செய்யப்படவில்லை. கல்கத்தாவில் இந்த வியாதி தொத்தாகப் பரவியிருந்தபோது, புருஷர்களைக்காட்டிலும் ஸ்திரீகளுக்குத்தான் இந்த வியாதி அதிகமாகக் கண்டிருந்ததென்று தெரிகிறது. குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாதி காணுதல் அரிது.

இவர் சொல்லியபடி இதற்குத் தடைமுறை பின் வருமாறு :—

(1) இந்த வியாதி வந்துவிடும் என்று சொன்னலும், பயம் இருந்தாலும் இந்த

வியாதி உண்டாவதற்குக் காரணமாகும். ஆனதுபற்றி, இவைகளை முழுதிலும் தவிர்க்கவேண்டும்.

(2) திகிலடையாதே.

(3) கவலைப்பட்டுக்கொண்டும், அல்லது அதைக்குறித்தே நினைத்துக்கொண்டும் இராதே.

(4) தேகம் மனது இவைகளை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொண்டிருக்கும்படி ஒவ்வொருவருக்கும் சொல்லவேண்டும்.

(5) தொண்டை, நாசித்துவாரம் இவைகளைத் தும்மியும், உப்பு நீரால் தினத்திற்கிருமுறை கொப்பளித்தும், (ஒரு சேர் வெந்நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு சேர்த்துக் கரைக்க வேண்டியது) அல்லது மருந்து நீரை உபயோகித்தும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

கல்கத்தாவில் பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர்கள் சொல்லிய சிகிச்சையாவது:—

(1) நோயாளியை உடனே படுக்க வைக்கவேண்டும்.

(2) தலையின்மேல் பனிக்கட்டியை வைக்கவேண்டும்; அல்லது தேய்க்க வேண்டும். பனிக்கட்டி கிடைக்காமற் போனால், விடாமல் குளிர்ந்த நீரைவிட்டு தலையைக் கழுவி, கொஞ்சம் சுமாராயிருந்தால், உறப்பாய் விசுறுதல் அல்லது துணியை நனைத்துத் தலையின்மேல் போட்டு விசுறுதல்.

(3) பாதங்களையும் கால்களையும் வெந்நீரில் நனைத்து வைத்தல்.

(4) தலையைமட்டும் விட்டுவிட்டு தேகம் முழுதிற்கும் வெப்பமான உடையைத் தரிக்கச்செய்தல்.

(5) தலையை உயரத்தூக்கி வைத்திருப்பதனால் கொஞ்சம் சுகமாயிருந்தால், அப்படியே அதை வைத்திருக்கவேண்டியது.

(6) இந்தக்குறிகள் சீக்கிரம் போய்விடுமென்றுநோயாளிக்குத்தைரியம்சொல்லுதல்.

(7) சொஸ்தமானதும், நோயாளியை குளிர்ச்சியுள்ளதும், இருட்டானதுமான அறையில் வைத்திருக்க வேண்டியது.

(8) ஒருவரும் நோயாளியைப் பார்க்க விடக்கூடாது.

மருந்து

(9) சிலர் பின்னிட்டு பேதியாகும்படி மருந்து கொடுக்க வேண்டும் என்று சொல்லுகிறார்கள்.

(10) சால் வாலடைல் கொடுக்கவேண்டும் என்று பிரபலவைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

(11) குறிகளுக்குத் தக்கபடி சிகிச்சை செய்யவேண்டுமென்று 24 பர்கனாஸ் ஹெல்த் ஆபீஸர் சொல்லுகிறார். ப்ரோமைட்கள், ஸோடா ஸிலிஸிலிஸ், ஹெக்ஸமைன் இவை உபயோகமுள்ளவை. இத்துடன் நீர் இறங்குவதற்கும் மலம் கழிவதற்கும் மருந்து கொடுக்கவேண்டும்.

ஆகாரம்

கனத்த அல்லது பளுவான ஆகாரத்தைத் தவிர். நிரம்ப நீர் ஆகாரத்தைக் கொடு. அதில் சர்க்கரையோ, அல்லது ஜவ்வரிசி முதலிய கார்போஹைட்ரேட் சேர்க்கலாம். சாதாரண பழரஸம், பால் (வளாவினது), நெய் (வளாவினது). சிலர் க்ளூகோஸ் ஸொலுயூஷன் கொடுக்கலாம் என்று சொல்லுகிறார்கள். சொஸ்தமாவதற்குத்தக்கபடி சாதாரண ஆகாரத்தைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். ஜனங்கள் அளவுக்கு மிஞ்சியும் சாப்பிடக்கூடாது; கொழுத்த ஆகாரத்தையும் சாப்பிடக்கூடாது. சுருங்கச் சொல்லுமளவில், இலேசானதும், சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதுமான ஆகாரத்தையே எடுத்துக் கொண்டு வயிற்றுக்கோளாறுகள் வராவொட்டாமல் காத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

முடிவில் வாசகர்களுக்கு மன்னிப்புக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். ஜின்-ஜினியா என்னும் வியாதியைக்குறித்து பத்திரிகை

களில் வந்த கேசு ரிபோர்டுகளைத்திரட்டி இதை எழுதலானேன். இந்த வியாதியைக்குறித்துத்தெரியாதவர்களுக்கு இது உபயோகமாகுமென்று இதை எழுதினேன். வைத்தியர்கள் இதனுடைய உற்பத்தி, குறிகள், சிகிச்சை முதலியவைகளைக்குறித்து, தங்களுக்கு ஏதாகிலும் அதிகமாகத் தெரிந்திருந்தால் அதை வெளியிடுவார்கள் என்கிற நம்பிக்கையுடனும் இதைப் பிரசுரித்தேன்.

இந்தியாவில் போஷணை

ஏ. கே. பட்டாசாரியா, எம்.பி. (கல்கத்தா),
மோரடபாட், (யு.பி.)

ஒரு மனிதனுடையவோ, அல்லது ஒரு தேசத்தாரினுடையவோ ஆரோக்கியம் சக்தி இவற்றின் திட்டமானது அந்த மனிதனுடைய அல்லது தேசத்தாருடைய போஷணையைப் பொருந்தி நிற்கிறது.

மேனாடுகளில் நடத்திவரும் வைத்தியத்தொழிலின் இப்போதைய கொள்கைகளில் வியாதிகளைத் தடுத்து சொஸ்தம் செய்வதுமட்டுமல்ல; ஜனங்களின் தேக சுகத்தை உயர்ந்த அளவில் வைத்துக் கொண்டிருப்பதும்அடங்கியுள்ளன. தேக சுகத்தைப் பாதுகாப்பதற்குப் போஷணை முதலில் தேவை. இந்தியாவைக்காட்டிலும் அதிக முன்னேற்றமுள்ள நாடுகளில் ஜனங்களின் தேகசுகம் இராஜாங்கத்தாரின் பொறுப்பேயாம். ஆனால், இந்தியாவிலோ, ஏழ்மைத்தனம், அறியாமை, இராஜாங்கத்தாரின் உதவி போதுமானதாயிராதிருத்தல் ஆகிய இக்காரணங்களால் நாம் நவீன உலகத்தில் மிகுந்த போஷணைக் குறைவுள்ள தேசத்தவர்களாகிறோம். தக்க போஷணை இராததால் தேகத்தில் நோயை எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்துபோய், அதுவே காசம், மலேரியா, காலா அஜார், காலரா முதலிய வியாதிகளால் நேரிடும் நடுங்கத்தக்க மரண விகிதத்திற்கு ஹேதுவாயிருக்கிறது. கணநோய், மாரஸ்மஸ், பல் சொத்தை பிடித்தல் முதலிய வியாதிகள் ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் குறைவாயிருப்பதனால் உண்டாகக்கூடியவை. இந்த வியாதிகள் முன் சென்ற நூற்றாண்டுகளில் நாம் நல்ல போஷணையுள்ள தேசத்தவர்களாயிருக்கையில் மிகக் கம்மியாயிருந்தன. நம்முடைய ஆகாரம் இப்போது குறைவுபட்டோ, தவறானதாகவோயிருக்கின்றன. பூலோக முழுதிலும் பொருளாதார நெருக்கடியுள்ள இந்தக் கஷ்டகாலத்தில், நமது விவசாயிகளின் கோரமான ஏழ்மைத்தனமும், மத்திய வகுப்பினர் வேலையில்லாமல் திண்டாடுவதும் நமது ஆகாரப் பிரச்சனைக்கு மூலகாரணமாய் நிற்கின்றன.

நமது தேசத்தில் கிராமங்கள் தாம் முக்கியம். எந்த இந்தியக் கிராமத்திற்குப் போனாலும், அங்கே சிலபேர்களுடைய ஆகாரத்தில்தான் போஷணைக்கு முக்கியமான பால், நெய் முதலியனவும், நூதனமான காய் கறிகளும் பழங்களும் சேர்ந்திருக்கின்றன.

அநேக நபர்களின் ஆகாரத்தில் கார்போஹைட்ரேட் தான் நிறைந்திருக்கிறது. ப்ரோடீன், கொழுப்பு ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இவை மிகக்கம்மி. வாஸ்தவத்தில் அந்த ஆகாரத்தில் அளவைக் காட்டிலும் குணம் குறைவு. அதிக மரண விகிதம், நோய், நாட்பட்ட அசக்தம் முதலியன இதன் பலன்களாகும்.

இந்த நபர்களின் குழந்தைகளும், போஷணைக் குறைவுள்ளவராகின்றனர். அதுவே அதிக சிசு மரண விகிதத்திற்குக் காரணமாகின்றது. அடுத்தபடி ஒரு இந்திய நகரத்திற்குப் போ. அங்கே என்ன காண்கிறோம். அநேக ஜனங்கள் போஷணைக்குறைவுள்ளவர்களாயும், சரி

யான வாசஸ்தலம் இல்லாதவர்களாயும் இருக்கிறார்கள். நவீன நாகரீகத்தின் மனோ சஞ்சலமும் கவலைகளும், போஷணைக்கும் வீட்டிற்கும் செலவழிப்பதை விட்டு, அனாவசியமாய் வெளி சொகுசுக்குப் பணம் செலவழிப்பதும், இந்த ஏழை நகரத்தார்க்கு மிக்கக் கெடுதலையை விளைவிக்கின்றன.

பட்டண வாஸங்களில் கலப்படமற்ற நூதனமான ஆகாரங்கள் கிடைப்பதரிது. வித்தியா இலாகாதாரர்களும், பெற்றோர்களும், மாணவர்களின் போஷணை, தேகாப்பியாஸம் ஆகிய இவ்விரண்டும் முக்கியமானவை என்று கருதுகிறதில்லை. அதனால் அவர்கள் வளரும் காலத்தில் அவர்களுக்குப் போஷணைக் குறைவுபட்டு, அவர்கள் பட்டம் பெற்று, வெளியே வரும்போது பலம் குன்றினவர்களாய்க் காணப்படுகிறார்கள். ஐசுவரியவான்களோ அதற்கு நேர் எதிரிடையாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் மிக்க கொழுத்த மசாலா கலந்த ஆகாரத்தைப் புசித்து, தேகாப்பியாஸம் குறைவாகச்செய்து, அதனால் அவர்கள் ஆரோக்கியமும் சக்தியும் குறைவுபட்டுப் போகின்றன.

படிப்பும், ஆரோக்கிய எண்ணமும் இதற்கு முக்கியமாய் ஜவாப்தாரியாக விருந்தபோதிலும், இதற்கு மூலகாரணம் ஏழ்மைத்தனமேயாகும். ஏழ்மைத்தனம் என்கிற இச்சிக்கலான பிரச்சனையை எவ்விதம் தீர்ப்பது?

ஆரோக்கியமும் யௌவனமும்

டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம்,
அடையார்.

யௌவனம் என்பது, நமது ஜீவிய காலத்தில் ஒரு நேர்த்தியான பருவம். எப்படி நேர்த்தியென்றால், நாம் எப்போதும் யௌவனமாகவே இருக்கவும், ஒரு போதும் முதுமை வாரமல் இருக்கவும் விரும்புகிறோம். ஆனால், அதற்குக் களைப்பில்லாத சக்தி, குறையாத உற்சாகம், மிகுந்த சுறுசுறுப்பு ஆகிய இக்குணங்கள் கூடியிருந்தாலொழிய, அதன்மேலுள்ள ஆசையும் ஆர்வமும் போய்விடும். அதாவது, யௌவனத்தின் கொள்கைகள் சரிவர நடக்கவேண்டுமானாலும், அதன் தவறுதல்களைத் தைரியமாய் எதிர்க்க வேண்டுமானாலும் அதற்குப் பூரண ஆரோக்கியம் வேண்டும். பூலோக முழுதிலும் இப்போது யுவர்கள் தங்கள் ஜீவிய காலத்தில் கீர்த்தியும் ஐசுவரியமும் அடையவேண்டி கிளர்ச்சியடைந்திருக்கிறார்கள். ஆனால், அவர்கள் ஜெயம்பெற வேண்டுமானால், அதற்கு முன்னால் ஒரு கஷ்டமான காரியம் செய்யவேண்டியிருக்கிறது அதாவது, பொறுக்கும்படியாக தங்கள் தேகத்தைப் பலப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியதேயாம். அந்த தேக பலம் சுற்றளவு, பருமன் முதலியவற்றைக்கொண்டு தீர்மானிக்கக் கூடாது. ஜீவியகாலத்தின் மேலான தொழில்களை சுலபமாயும், சுயேச்சையுடனும் செய்வதற்கு மனோசக்தி இருக்கவேண்டும். அம்மாதிரி தேகத்தை அடையவேண்டும் என்றே ஒவ்வொரு யுவரும் ஆசைப்படவேண்டும்.

இப்போதுள்ள நிலைமையைப் பார்த்தால், யௌவன புருஷன் உபயோகமுள்ள தன் சக்தியை விருதாவில் செலவழித்து விடுகிறான். விளையாட்டுகள் அதிக்கிரமித்துச் செய்யப் படுகின்றன. அவைகளை ஒரு தொழிலாக வைத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. புகை குடித்தல், வேடிக்கையாய்க் காலம் கழிப்பதற்காகவே என்று கருதப்படுகிறது. அதே மாதிரி குடியும். சில யுவர்கள் வாயில் சிகரெட்டில்லாமல் தம் சிநேகிதர்களுடனாவது, அன்னியர்களுடனாவது சம்பாஷணை செய்ய முடியாது. பிறகு சினிமா, வேடிக்கை, நாடகம் முதலியன இருக்கின்

றன. அவை நிஜமான விஷயங்களை வேறுபடுத்திக் காண்பிக்கின்றன. அதே மாதிரி அநேகமாயிரம் விஷயங்கள் அவன் மனதை இழுக்கின்றன. இதிலுள்ள சிக்கல்களை இந்த யுவர் கண்டுபிடிக்க முடிய

சாராயக் கடைக்காரன் யுவனுடன் சந்தோஷமான வார்த்தைகளைப் பேசுகிறான். ஆனால், நிழலிலுள்ள சீர்குலைந்த அநேகமாயிரம் தேகிகளை அவன் காண்பிக்கவில்லை.

வில்லை. மனக்கிளர்ச்சி தானாகவே நிர்மலமாயும், ஜொலித்துக்கொண்டும் இருப்பதை விட்டு, செயற்கைக் குணமுள்ளதாயும், ஒரே மாதிரியாயுள்ளதாயும் விகாரமாயும் இருக்கிறது. அவனிடமுள்ள சக்தி குறைந்து புத்தியின் கூர்மை மழுங்கிப்போய் விடுகிறது. இதன் மொத்த பலன் யாதெனில், தேகம் சீர்குலைந்து போகிறது. இம்மாதிரி இருக்கக்கூடாது. ஏனெனில், யௌவனப்பருவத்தில்தான் கஷ்டமும் பிரயாசையும் அதிகம். அந்தக்காலந்தான் தெரியாதவஸ்துக்களை ஆராய்ச்சி செய்து அவைகளைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டிய காலம்.

"அதிக ஆரோக்கியம், அதிக ஆயுள், அதிகத் தொழில்" இதுவே யுவனுடைய கொள்கையாக இருக்க வேண்டும். ஆரோக்கியம் முதல்; அது சுகத்தை உண்டு பண்ணக்கூடியது; நோயை அழிக்கக்கூடியது; தேகத்தின் தவறுதல்களை நிராகரிக்கக்கூடியது. அம்மாதிரி ஆரோக்கியந்தான் யுவனுக்கு வேண்டும். அந்த ஆரோக்கியத்தில், ஆயுளும், சுத்தமும், சக்தியும் ததும்பியிருக்கவேண்டும்.

அளவுகடந்து உண்பதனால் உண்டாகும் அபாயம்

'ஒ. டி.', பெங்களூர்.

ஆரோக்கியமாயிருப்பது இயற்கை. ஆனால், அதைவிட்டு நாம் வெகுதூரம் போய்விட்டபடியால், இப்போது நமக்கு நோயே விதியாகவும், நல்ல ஆரோக்கியம் விலக்காகவும் இருக்கின்றன. அநேக ஜனங்கள் தம் தம் தொழிலைச் செய்து வருவது வாஸ்தவமே. ஆனால், ஏறக்குறைய யாவருமே ஏதோ ஒரு வியாதியால்—தேகவியாதியாலோ, மனோவியாதியாலோ, தீவிரமான வியாதியாலோ, நீடித்த வியாதியாலோ வருந்துகின்றனர். அதனால் அவர்களுடைய சக்தி ஒருபாகம் குறைந்துபோகிறது.

வியாதியினால் செலவு அதிகம். நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமானால் சரியான

ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும். இதுவே சிக்கனம். இதுவே ஆரோக்கியத்தை யளித்து, குடும்பச்செலவை குறைக்கிறது.

அளவுக்கு மிஞ்சி உண்ணுதல் ஒரு கெட்ட பழக்கம். அதிக மலச்சிக்கலுக்கு காரணம் இதுவே. ஆகாரத்தின் ஒரு பாகம் தான் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. மற்ற பாகம் ஜீரணக்காலில் தங்கிப்போய் கழிவிடைகளுடன் கலந்து, வெளியே தள்ளப்படுகிறது. அந்த முழு மொத்தையும் அழுகிப்போய், அதில் விஷங்களை வெளியிடும்படியான விஷக்கிருமிகள் நிறைந்திருக்கின்றன. மாமிசத்தை அதிகமாக உண்பவரின் ஜீரணக்கால் அதிகமாக நாற்றமெடுத்து, அதில் விஷங்கள் நிரம்ப இருக்கின்றன. இந்த அழுகிப்போன வஸ்துவானது குடலின் சளி ஜவ்விற்கும், நரம்புகளுக்கும் அழற்சியை உண்டுபண்ணுகிறது. அதிக உத்தீபனம் சீக்கிரத்தில் கழிந்து, குடலின் சுறுசுறுப்பு கம்மிப்பட்டு, அதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது.

ஆனதுபற்றி, ஒருவேளை ஆகாரத்தில் ஒரேவிதமான வலுவுள்ள ப்ரோடீனைச் சாப்பிடு. ஒரு வேளை ஆகாரத்தில் ஒரே விதமான வலுவுள்ள ஸ்டார்சைச் சாப்பிடு. சாப்பிடுவதில் மிதமாயிரு. பால், போஷணையுள்ள ஒரு ஆகாரமேயொழிய பானமன்று. கொட்டைகள் சுத்தமானதும் வலுவுள்ளதுமான ஆகாரம். இவற்றை நன்றாய் மென்று சரியானபடி சாப்பிட்டால், சுளுவில் ஜீரணமாய் விடும். நிரம்ப ஆகாரத்தையுண்டு கடைசியில் கொட்டைகளைத் தின்னக்கூடாது. கொட்டைகளிலிருந்து வரும் எண்ணெய்கள் ஸலாட்டுகளுக்கு நல்லவை. ஆலிவ எண்ணெய், பீனட் எண்ணெய், பஞ்சுக்கொட்டை எண்ணெய் இவைகளில் வதக்கப்படும் ஆகாரங்கள் வெண்ணெய், லார்டு முதலிய மிருகக்கொழுப்புக்களில் வதக்கப்படும் ஆகாரங்களைப் போலவே ஜீரணத்திற்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணக்கூடியவை. இதில் வதக்குவதுதான் ஆகாது. ஆகாரத்தில் தோஷமில்லை. காடி முதலிய புளித்துப்போன வஸ்துக்களையெல்லாம் தவிர்க்கவேண்டும். இரஸம் உள்ள காய் கறிகளும், மிருதுவான பழங்களும் புளிப்பைப் போக்கடிக்கக்கூடியவை. ஜலந்தான் நமக்கு ஏற்ற பானம். நமக்கு வேறொரு பானம் தேவையில்லை.

ஊறுகாய்கள், கார வஸ்துக்கள் இவைகளை மிதமாக உபயோகப்படுத்தவேண்டும். ஏனெனில், அவை பசியை அதிகமாகத் தூண்டுகின்றன. அதிகமாக உண்டால், ஆகாரம் விருதாவாகப்போகிறது; ஆரோக்கியம் கெடுகிறது; செலவு அதிகம் பிடிக்கிறது. சத்திகரித்த வெள்ளைச் சர்க்கரையை ஊறுகாய்களுடன் சேர்க்கவேண்டும். அது உஷ்ணத்தைக் கொடுத்தாலும், அழற்சியை உண்டுபண்ணக்கூடியது. அதனால் தீபனம் அதிகமாகி பொய்ப்பசி உண்டாகிறது. சுத்திகரித்த சர்க்கரையானது உபயோகமற்ற ஆகாரம். அது அப்படம் கரிதான். ஆனதுபற்றி, அதை மிதமாய் உபயோகிக்க வேண்டும்.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

மிதம்.—குடிக்க ஒருவன் ஆரம்பித்ததும், அவன் தன் சிநேகிதர்களுக்கு மனோ சஞ்சலத்தையோ, அசௌகரியத்தையோ, அல்லது ஆபத்தையோ விளைவிப்பதற்கு ஹேதுவாயிருக்கலாம். ஏனெனில், அவனது நரம்புத்தொகுதியில் விஷமேறியிருக்கிறதென்று அவனுக்காவது அவர்களுக்காவது தெரியாது. மிதமாய்க் குடிப்பதன் அபாயங்களில் இது ஒன்று. குடிவெறிக்கு இது கொண்டுபோகாது. அதாவது, குடிகாரன்போல் நடக்க முடியாமலும், கையைப் பலமாய்ப் பிடிக்காம

லும் இருக்கமாட்டான். ஆனால், போதை ஆரம்பத்தில், ஒரு மோடார் வண்டியை ஓட்டுவதிலும், ஒரு இயந்திரத்தை ஓட்டுவதிலும், ஒரு வியாபாரத்தை நடத்துவதிலும் இவனால் பெருத்த ஆபத்துக்கள் நேரிடக்கூடும். ஏனெனில், தேகத்தையும் மனதையும் நன்றாய் அடக்கியாள அவனுக்குச் சக்தியில்லை. ஆனால், அருகிலுள்ளவர்கள் இதைக் கவனிக்கிறதில்லை. ஆனதுபற்றி, போதனையின் அளவைப் பற்றியதல்ல. பின்னிட்ட தகுதியைப் பற்றியது. போதை முதல் முதல் நன்னடத்தையை ஒழிக்கிறது.—கோரா ப்ரான்ஸஸ் ஸ்டட்டர்டு.

* * *

கிழவயது என்றால் என்ன ?—ஆயுளைப் பற்றி பிரத்தியேகமாகப் படிக்கும் அநேக நிபுணர்கள் கூடிய சீக்கிரத்தில் கிழவயதைக்குறித்து நமக்குள்ள அபிப்பிராயங்களை மாற்றவேண்டுமென்று கூறுகிறார்கள். அடிக்கடி 60, 70 வயதுள்ள கிழவர்கள்கூட, ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால், அதில் பாதி வயதுள்ளவர்களைக்காட்டிலும் யௌவனமாகக் காணப்படுகிறார்கள்.

பிரட்டனில், முதுமையில் இளமையோடிருந்த ஒரு பிரசித்திபெற்ற மனிதன் ஒருவர் உண்டு. அவர் பெயர் பார். வெஸ்ட் மினிஸ்டர் ஆபீயில் அவர் சமாதியின்மேல் பின் வருமாறு எழுதப்பட்டிருந்தது. அவர் 1483-ம் ஆண்டில் பிறந்தார். 1635-ல் மாண்டார். அப்போது அவருக்கு வயது 152. சில சரித்திர ரிகார்டுப்படி அவர் தனக்கு 80 வயது ஆகும் வரையிம் விவாகம் செய்துகொள்ளவில்லை. முதல் விவாகத்தின் மூலமாய் அவருக்கு 2 குழந்தைகள்.

அவர் 122-ம் வயதில் மற்றொரு விவாகம் செய்துகொண்டார். அவர் இறந்ததும், வில்லியம் ஹார்வி என்னும் ஒரு பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர் அவரைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து, அவர் தேகத்தினுள்ளிருக்கும் அவயவங்கள் யாவும் அச்சரியப்படும்படி ஆரோக்கியமான நிலையில் இருந்ததாகச் சொன்னார்.

பாரைத் தோற்கடிக்கும்படியாய் இப்போது பிரிட்டனில் கிழவர்கள் இல்லையானபோதிலும், நல்ல வலுவுடன் தீர்க்காயுளாய் உள்ளவர்கள் அநேகர் இருக்கிறார்கள். இதில் பிரசித்திபெற்று வந்த க்ராய்டனிலுள்ள மெஸ்ஸர்ஸ் காரோலைன் மெஸ்ரியட் என்பவன். இப்போதுதான் அவருச்கு 110-ம் வருஷம் ஆடி நிறைவு வந்தது. அதற்கு அநேக சிநேகிதர்களும் பந்துக்களும் வந்திருந்தனர். அவர்களுள் மூன்று வயதுள்ள ஜின் என்னும் ஒரு பெண் இருக்கிறாள். அவள் 5-ம் தலைமுறை மருமாள். பெரியல்ஸ் தி மசியாட் என்பவர்கள் 85 வயதுவரையில் ஒரு வண்ணான் விடுதியில் வேலை செய்தார். அவர் இரண்டுதரம் விவாகம் செய்துகொண்டார். அவருக்குக் குழந்தைகள் கிடையாது. தீர்க்காயுளுக்கு அவர் மருந்து, உழைப்பும், இராத்திரி அரை பயிண்ட் ஸ்கவுட்டும்.—இந்தியன் வியூஸ்.

* * *

ஸீக்கியரின் ஆகாரமும், இங்கிலாந்தில் எதை ஜனங்கள் உண்டு ஜீவிக்கிறார்கள் என்பதும்.—நேர்த்தியான தேகத்திற்குப் பேர்போன சீக்கியர்களின் ஆகாரத்தை இங்கிலாந்தில் ஏழை ஜனங்கள் சாதாரணமாய் உண்ணும் ஆகாரத்துடன் ஒத்திட்டுப் பார்க்கும்பொருட்டு, மேஜர் ஜெனரல் மெக்காரிஸன் என்பவர் செய்த ஒரு ஆராய்ச்சியை ராயல் ஸொஸைட்டி ஆப் ஆர்ட்ஸ் முன்பாக தான் செய்த முதல் காண்டார் பிரசங்கங்களில் விவரித்துச் சொன்னார். அவர் பேசிய விஷயத்தின் தலைப்பு "ஆகாரம், போஷணை, ஆரோக்கியம்" என்பதாம். தேகபலத்திற்கும் ஆகாரத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தத்தை இந்தியாவைப்போல் பூலோகத்தில் வேறு எந்த இடத்திலும் விளக்கிக் காட்ட முடியாது.

"இந்தியாவில் வடக்கே வசிக்கும் ஜனங்களின் தேகமானது, தெற்கே, கிழக்கே, மேற்கே வசிக்கும் ஜனங்களைக் காட்டிலும் மிக சிலாக்கியமானது" இந்த வித்தியாசத்திற்குக் காரணம்

வடக்கிலிருந்து கிழக்கு, தெற்கு, மேற்கு திக்குகளில் போகப்போக இந்தியர்களின் ஆகாரமானது, அதனுடைய ப்ரோடீனின் குணத்திலும் அளவிலும், நித்திய ஆகாரமாகிய தானிய வகைகளின் குணத்திலும், கொழுப்புக்களின் குணம் அளவு இவற்றிலும், உலோக வஸ்துக்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இவைகளிலும், முழு ஆகாரத்தின் சரிசமான எடையிலும் வரவரக்குறைந்துகொண்டு போவதேயாம்".

பொதுவாய், வட இந்தியாவிலுள்ள ஜாதியார்கள் கோதுமையைப் புசிப்பவர்கள். மற்ற தானியங்களையும் உபயோகப்படுத்துகிறதுண்டு. இப்போது முழுக் கோதுமையிலுள்ள ப்ரோடீன் குணம் மிகச் சிறந்தது. அந்தக் கோதுமையை முழுதாய் சாப்பிடப்படுகிறது. அதை அரைத்து அட்டா என்று சொல்லப்பட்ட முரமுரப்பான மாவாக்கி, அடையாகத் தட்டுகிறார்கள். இதற்குச் சப்பாத்தி என்று சொல்லப்படுகிறது. அவர்களுடைய ஆகாரத்தில் இரண்டாவது முக்கியமான வஸ்து பாலும், அதிலிருந்து உற்பத்தியாகும் நெய், தயிர், மோர் முதலியனவும். மூன்றாவது பருப்பு; நான்காவது காய் கறிகளும் பழமும். அவர்களின் ஆகாரத்திற்குத் தக்கபடி, அவர்கள் இந்தியாவில் மிக்க நேர்த்தியான ஜாதியார்; மானிட வர்க்கத்திற்குள்ளும் மிக நேர்த்தியான ஜாதியார் ஆவார்.

அவருடைய ஆராய்ச்சிகளை எடுத்துரைக்கையில், ஸர் ராபர்டு சொன்னதாவது: "ஒரே மாதிரியான இரண்டு தொகுதி எலிகளை, ஒவ்வொரு தொகுதிக்கும் 20 ஆகப் பிரித்துக்கொண்டு பெரிய கூண்டுகளில் அடைக்கப்பட்டது. ஒரு தொகுதிக்கு சப்பாத்தி, பருப்பு, காய் கறிகள் இவைகளை ஆகாரமாகக் கொடுக்கப்பட்டது. மற்றொன்றிற்கு, இங்கிலாந்தில் ஏழைகள் உண்ணும் உணவைக் கொடுக்கப்பட்டது. இந்த ஆகாரத்தில் வெள்ளை ரொட்டி, மார்க்ரெயின், கொஞ்சம் பாலுடன் அதிகமாய்த் தித்திப்புக் கலந்த தேயிலைப்பானம் (இதை எலிகள் இதை அதிகமாகக் குடித்தன). வேகவைத்த காபேஜ், வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு, தகர டப்பாவில் அடைத்த மாமிசம், மலிவாயுள்ள தகர டப்பாவில் அடைத்த ஜாம் முதலியன கலந்திருந்தன". இதில் குறைகள் அநேகம். அவற்றுள் முக்கியமானவை ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் குறைவும், உலோக வஸ்துக்கள் குறைவும்.

"இந்த ஆராய்ச்சி நடந்து வருகையில், முதல் முதல் கவனித்த விஷயம் யாதெனில், நன்றாய்ப் போஷிக்கப்பட்ட முதல் தொகுதியிலுள்ள எலிகள் சுகமாய் வாழ்ந்து வந்தன. அவைகளின் எடை அதிகப்பட்டு க்ஷேமமாயிருந்தன. ஒன்று மட்டும் தற்செயலாய் நேர்ந்த ஆபத்தால் இறந்தது. மற்றும் இரண்டு எலிகள் நியூமோனியாவால் இறந்தன. (நியூமோனியா வந்ததற்குக் காரணம்: எலிகள் படுப்பதற்கு வைக்கோலால் செய்த படுக்கையைப் போடவில்லை. ஏனெனில், எலிகள் அவைகளைக் கடித்துவிடக்கூடும்; இராத்திரி வேளையில் மிகுந்த குளிர்; அநேக எலிகளை ஒரே கூண்டில் போட்டு அடைப்பதனால், ஒவ்வொன்றிற்கும் போதுமான பால் கிடைக்கிறதில்லை). இன்னொரு தொகுதியில் எடை அதிகரிக்கவில்லை; அவைகளின் வளர்ச்சி குன்றி வந்தது; தேக அளவு சரியாயில்லை; மயிர் நிமிர்ந்துகொண்டிருந்தது; பளபளப்பாயில்லை; எலிகள் நடுங்கிக்கொண்டிருந்தன; வேலைக்காரர்களைக்கடிக்கும்போலிருந்தன; அவை சுகமாய் ஒன்றுகூடி வாழவில்லை. இந்த ஆராய்ச்சி தொடங்கிய 60 நாட்களுக்கெல்லாம் பலக்குறைவாயுள்ள எலிகள் பலமுள்ளவை கொன்று தின்ன ஆரம்பித்தன. இந்த ஆராய்ச்சி 190 நாட்கள் வரையில் செய்யப்பட்டது. அதாவது, மனிதனுடைய ஆயுளில் 16 வருஷங்கள்".

இவ்விரண்டு தொகுதிகளிலும், உயிர் தப்பி இருந்தவைகளைக் கொன்று, பிணத்தை வெகு ஜாக்கிரதையாகப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கப்பட்டது. சீக்கியருடைய ஆகாரத்தை ஊட்டிய முதற்தொகுதி எலிகளை, பி. ஜீவஸத்துப்பொருள் குறைவாயிருப்ப

தால் நேரிடக்கூடிய போலிசிபூரைடிஸ் என்னும் வியாதி பீடிக்கவில்லை. ஏழைப் பிரிட்டிஷர்களின் ஆகாரத்தை ஊட்டிய தொகுதியில் 2 கேசுகள் நேர்ந்தன. நுரையீரல்கள் வியாதியோ, பின் சொல்லிய தொகுதியில் இரட்டத்தனை அதிகம். இந்தத் தொகுதியில் இரைப்பை குடற் கோளாறுகள் அடிக்கடி உண்டாயின. சீக்கியர் ஆகாரம் உண்ட தொகுதியில் இக்கோளாறுகள் அடியோடே இல்லை. மற்றொரு ஆராய்ச்சியில் மதராஸில் வசிப்போர் உண்ணும் உணவை உபயோகித்ததில், ஏழைப் பிரிட்டிஷார் ஆகாரத்தில் வளர்ந்த எலிகளைப்போலவே இந்த எலிகளுமிருந்தன. அவை அதேமாதிரியான நோய்களினால் வருந்தின.

"இந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவுகள் யாதெனில்: இங்கிலாந்தில் ஏழை ஜனங்கள் உபயோகிக்கும்ஆகாரத்தினால் எலிகளுக்கு இரண்டு முக்கியமான வியாதிகள் உண்டாகின்றன. அதாவது, நுரையீரலும்—இரைப்பை குடல் வியாதிகளும். ஆனால், வட இந்தியாவில் உபயோகிக்கும் ஆகாரத்தினால் இவ்விரண்டு வியாதிகளும் வருகிறதில்லை. மற்ற விஷயங்கள் சரிசமானமாகவிருக்க, இந்த ஆகாரங்களை உபயோகிப்பதனால், இதே மாதிரியான பலன்கள் உண்டாகுமென்று சொல்வது நியாய விரோதம் அன்று. இந்த இரண்டுவித மான வியாதிகள்தாம் ஏழை வகுப்பைச் சேர்ந்த பிரிட்டிஷாரையும், ஏழை வகுப்பைச்சேர்ந்த மதராஸ் வாசிகளையும் அடிக்கடி தாக்குகின்றனவென்பது நமது அபிப்பிராயம்.—ஜெ. ஐ. எம். எ.

* * *

சர்ம சாஸ்திரத்தில் தேனின் உபயோகம்.—டப்ளியூ ஜெயிஸ் என்பவர் (காஸ்மடலாஜிஸ்கி நண்ட்ஸ்கெள நெ. 7-8, ஜூலை-ஆகஸ்டு, 1935) தேனானது குழந்தைகளுடைய குடற் கோளாறுகளைச் சொஸ்தம் செய்ய மிக்க உபயோகமாயிருப்பதுடன், விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் யுவர்கள், கிழவர்கள் இவர்களுக்குக் காணும் ஹிருதயக்கோளாறுக்குத் தக்க பரிகாரமாயும், அதில் உப்பு இல்லாமல் இருப்பதாலும், ஆல்பியூமின் கம்மியாயிருப்பதாலும் மூத்திரக் கோளாறுகளுக்குத் தக்க ஆகாரமாயும், சர்ம வியாதியில் சிரேஷ்டமான ஒரு மருந்தாகவும் இருக்கிறது. எக்ஜிமா, ஆக்னி முதலிய சர்ம நிலைமைகளில், இது உள்ளுக்கும் வெளிக்கும் உபயோகப்படுத்தக் கூடிய ஒரு சிரேஷ்டமான மருந்துச் சரக்காகும். மேலுக்குத் தடவும்போது, 24-மணிக்கொருதரம் அதை மாற்றினால், பொறுக்குகள் பிரிந்து, சர்மத்தைச் சொஸ்தம் செய்யும். அதன்பிறகு, ஏதாகிலும் தைலம் தடவினால் சுகமாய் விடும். சர்மத்தின் மேல் கொப்புளங்கள் கிளம்பினால், தேனை உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் ஆச்சரியகரமான பலன்கள் உண்டாகும். கட்டிகளுக்கும், இராஜ கட்டிகளுக்கும் தேனை மேலே தடவினால் நல்ல பலன் உண்டு. கட்டியில் கொஞ்சம் கீறிவிட்டு, அதன் மேல் தேனைத் தடவலாம். அல்லது கிருமலே தடவினால், தானாகவே சந்து உண்டாகும்போது தேன் உள்ளே கசிகிறது. கடூரமான இராஜகட்டிகள்கூட, யாதொரு வடுவில்லாமல், தேனினால் சொஸ்தமாவது மிகவும் ஆச்சரியமே!

இரண வைத்தியத்தில், ஆபரேஷன் ஆனபிறகு வடு ஏற்படாமல் இருக்கும் பொருட்டு, தேனை உபயோகிக்கும்படி சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. வெந்த புண்களுக்கும் இதேமாதிரி சிகிச்சை செய்யலாம். இதன் விசேஷம் யாதெனில், தேனானது சீழ் பிடிக்கவொட்டாமல் தடுக்கிறது; சீழ் பிடிக்காவிட்டால் ரணம் சீக்கிரம் ஆறிப்போகிறது. மிகவும் அபாயமான ரணங்கள்கூட, தேனால் நன்றாய் சொஸ்தமாகிறது. ஆனால், கட்டை 24 மணிக்கு ஒருதரம் மாற்ற வேண்டும். தேனைப் பஞ்சின்மேல் நன்றாய்த் தடவி நேராக ரணத்தின்மேல் வைக்கவேண்டியது.—யூராலாஜிக் அண்டு க்யூடேனியஸ் ரிவியூ.

மலச்சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது. நமது சரீரத்திற்குள் ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும் படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப் பழ ஷர்ப்பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு ஏற்ற ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ROWJEE'S EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் காணும் வியாதிகளை குணப் படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்திவிடும். காதுகளுக் குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி வலியை நிறுத்தும். சிறியோர் பெரியோர் அனைவரும் இதை உபயோகிக்கலாம். காலை மாலை இருவேளையும் 5 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி 166 : : சென்னை.

ராவுஜீயின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக் கொள்ளவேண்டும். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 0-8-0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

போலிக் கண்கள்

ஒரு கண் கெட்டுப் போய் விடுவதால், முகத்திற்கு ஏற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக்கண்ணை வைத்துக்கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாகவைத்துக்கொண்டோமாயின், போலி

என்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல தினுசுகளுமிருக்கின்றன. வேண்டுவோர் இதன் அடியிற் கண்ட விலாசத்திற்கு மற்ற விஷயங்கள் யாவும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்சையைப்பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராம ராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

		அணா.			அணா.
1.	ஆரோக்கியமான வீடுகள்	2.	8.	சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள்	2.
2.	டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டியதென்ன?	2.	9.	ஆரோக்கியத்தைகொடுக்கும் பால்	2.
3.	பள்ளிக்கூட சுகாதாரம்	4.	10.	சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும்	2.
4.	ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் ஜலம்	2.	11.	தேக சுகாதாரம்	4.
5.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் காற்று	2.	12.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	2.
6.	ஆரோக்கியமும் வியாதியும்.	2.	13.	பிரதம சிகித்சை—(ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு)	12.
7.	தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்	2.			

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முக்கிய உதவி.

நூலாசிரியர்:—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும், சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாக இருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000-க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாக இருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக் கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப்படுத்திக் கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர் தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவ குல ஸ்திரீகளைக்கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள்வதும், சிசு பிறந்த பிறகு, அதற்குவேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யாமலிருப்பதுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப் படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்ய வேண்டுமென்பதை மட்டும் இச்சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினொன்கு அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரசவம், கஷ்டப் பிரசவம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

விலை அணா 6.

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர், 7 அணா ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். வி.பி.யில் அனுப்ப வேண்டுமானால், ஆறு காப்பிக்குக் குறையாமல் ஆர்டர் செய்யவேண்டும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் - 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு—(வால்யம் 3) : :

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகித்ஸை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்ஸை முதலியவைகளைப்பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் பொதுப் புத்தக சாலையிலும் வைக்கத்தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக்கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்கவேண்டிய புத்தக மன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டிய புத்தகம்.

இரண்டாம் தொகுதி சீக்கிரம்செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1 முன் பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

"ஆரோக்கிய தீபிகை" : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

— நான் —

சதா உபயோகிப்பது

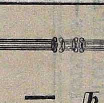
கிருஷ்ண கேச சாயம்

எப்போதும்

கண்டுபிடித்திராத

சரியான சாயம் இதுவே.

விலை ரூ. 2-8-0.



ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்

பிரதர்ஸ்,

தபாற்பெட்டி 166,

சென்னை.

கங்கா

கைக்குட்டைக்கு வேண்டிய வாசனைத் திரவியங்களில் இது முதல்தரமானது.

இது ஒரு ஆச்சரியமான பர்மீய வாசனைத் திராவகம். ரம்மியமும் நீடித்த வாசனையும் உள்ளது. நாகரீகமுள்ள ஸ்திரீகள், அதிகமாய் விரும்பும் வாசனைத் திராவகமிது. இது ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்ற சன்மானம்.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0

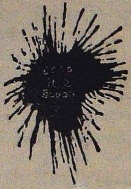
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு,

சென்னை.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.



பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு, சினப்புகள், புண்கள் முதலியன கண்டால், அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஔஷதம் வேண்டாமா?

நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. வெகுகாலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதைவிட இதற்குவேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்ப்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாக இருக்கும். ஆனால், தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரில் இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்தியர்களும் நமது ஷர்ப்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

50-வேளை சாப்பிடக்கூடிய ஷர்ப்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0.

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

தமிழ்நாடு ஆவணக் காப்பக நூலகம் சென்னை-600 008

ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள்

உதவ முடியுமா

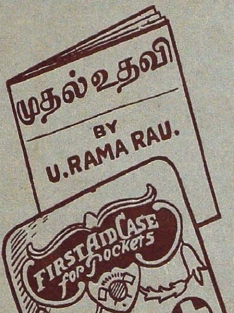
"உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!"

என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

உமது ஆப்த நண்பனான ஒருவனைப் பாம்பு கடித்தபோதோ, அல்லது அவன்மேல் மோட்டார் ஏறியபோதோ, அல்லது அவன் தீப்பட்டு எரியும் போதோ ஓ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கழைக்க, நீங்கள் இன்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு நம்பிக்கையற்றுப்போகும்படி பதிலளிக்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே போய் உதவிசெய்ய சக்தியில்லாமலிருந்ததே அவன் இறந்ததற்குக்காரணம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் முதல் உதவிபுரியக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதைக் கற்றுக்கொள்வது வெகு கஷ்டமல்ல. டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "முதல் உதவி" என்னும் புத்தகத்தைக்கொண்டு இதைச் சுலுவில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன. இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விரண்டையும் இன்றே வாங்குங்கள்.



ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

ஸ்பென்ஸர்ஸ்

மெடிகேடட் பாஸ்டில்ஸ்

சுவாஸ சம்பந்தமான உறுப்புக்களின் கோளாறுகள் யாவையும் சொஸ்தம் செய்வதற்கு விசேஷமாய் உபயோகம் உள்ளவை.

இதற்குள்ள சொஸ்தம் செய்யும் குணங்கள், பால்ஸம் வர்க்கத்தைச்சேர்ந்த பனையிலிருந்து எடுத்த ரஸங்களும், ஆவியாய் மாறும்படியான எண்ணெய்களும் சேர்ந்துள்ள மருந்து தினுசுகளின் சிறந்த சொஸ்தம் செய்யும் குணங்களைப் பொருந்தி நிற்கின்றன.

டின் ஒன்றுக்கு அணா 12

அதிகமாய் வாங்குவோர் எழுதித் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஸ்பென்ஸர் அண்டு கோ, லிமிடெட்,

மதராஸ் அண்டு கிளைகள்.

Printed at the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor U. KRISHNA RAU, Madras.